Annelere Özel Bölüm Dergimizin Arka Tarafında

düşyeri

PEPEE

ISSN 2146-4472
9 772146 447018
SAYI: 65
FİYATI: 7₺

3 Yaş ve öncesine özel oyunlar

4 – 6 Yaş Oyunları

Armağanımız 25 tane Çıkartma

KAMPTA MACERA

PEPEE VE ARKADAŞLARI
BEBEK HALLERİYLE
SLEEPY PAKETLERİNDE!
PEPEE
PEPEE
Sleepy
Sensitive
Şimdi Sleepy'de
4 Maxi
45 ADET
Sleepy
"Hep daha iyisi"

Anneler İçin Pepee Dergisini Kullanma Kılavuzu

düşyeri

PEPEE

İÇİNDEKİLER

Pepee Dergimizin Çocuk Bölümünde Neler Var?

- 4-6 Yaş Oyun ve Etkinlikleri
- 3 Yaş ve Öncesine Özel Oyunlar

Pepee Dergisi ile şimdi eğlenerek gelişme zamanı!

5 FARK
NASIL HİSSEDİYOR? NE YAPSA DAHA İYİ OLUR?

DÜŞ KOÇU İLE ÇOCUK SESİ

KAMPTA MACERA OYUNU
1
2
3
4
6
5

Pepee Dergimiz ile Çocuklarımızın Gelişimine Sevgiyle Destek Veriyoruz

- Bilişsel Gelişim
- Dil Gelişimi
- Sosyal Gelişim
- Küçük Kasların Motor Gelişimi
- Büyük Kasların Motor Gelişimi

- Kinestetik - Bedensel Zeka
- Doğa Zekası
- Müziksel - Ritmik Zeka
- Sosyal Zeka
- İçsel Zeka
- Görsel Zeka
- Sözel Zeka
- Mantıksal - Matematiksel Zeka

Oyunlarımızı 3 Yaş ve Öncesi ile Nasıl Oynarız?

- Annelerimizin desteğiyle 3 yaş ve öncesi çocuklarımız Pepee ile eğlenerek gelişiyor.

Annelerimiz soruyor, çocuklarımız yanıtlıyor:

● Sayfalarımızdaki kahramanlarımızı, canlıları, şekilleri ve nesneleri tek tek gösterelim.

- Sayfaki kahramanları / canlıları/ şekilleri/ nesneleri parmağınla göstermeye ne dersin?

● Adlarını söyleyelim.
- Kahramanları/ canlıları/şekilleri/nesneleri göstererek isimlerini söylemeye ne dersin?

● Renklerini söyleyelim.
- Kahramanları/ canlıları/şekilleri/nesneleri göstererek renklerini söylemeye ne dersin?

● Kahramanlarımız neler yapıyorlar?

● Canlıların özelliklerini saymaya ne dersin?
- Kaç bacaklı?
- Kuyruğu var mı?
- Su - kara - hava. Nerede yaşıyor?

● Nesnelerin özelliklerini saymaya ne dersin?
- Islak mı? Kuru mu?
- Düz mü? Eğik mi?
- Sert mi? Yumuşak mı?
- Tırtıklı mı? Pürüzsüz mü?
- Sıcak mı? Soğuk mu?

● Nesnelerin ne işe yaradıklarını anlatmaya ne dersin?

Armağanımız
25
tane
Çıkartma

KAMP Z

1

Isınınca havalar git gide...
Çok sevindi Pepee ve Bebee.
Çünkü artık yapabilirlerdi,
Ormanda kamp neşeyle!

2

Hemen topladılar çantaları.
Dediler 'Şimdi kamp zamanı!'
Ormana gittiler ailecek.
Hep birlikte kurdular çadırı.

3

Ailecek yürüyüşe çıktılar.
Güneşin batışını izlediler.
Tekrar çadıra doğru dönerken.
Çadırın içinde bir ışık
fark ettiler!

4

Pepee 'Çadırın içinde bir ışık var!'dedi.
Bebee 'Hem de bu ışık hareket
ediyor abiş!'diye ekledi.
Gerçekten de bu minik sarı ışık,
Çadırın içinde bir oraya bir
buraya pek hareketliydi.

5

Pepee 'Acaba ne olabilir çadırın
içinde?' diye sordu merakla.
Bebee ve Pepee adım adım
yaklaştılar çadıra.
Çadırın içindeki bu minik ışık,
Oynuyordu bir oraya bir buraya!

ZAMANI

6

Pepee ve Bebee açtılar
çadırın fermuarını.
Ama çadırın içi boş duruyordu.
Pepee ve Bebee sordu aynı anda
'Pekii bu ışık nereden geliyordu?'

7

Tam o sırada çadırın içinden
Bir ateş böceği fırladı
dışarıya aniden.
Pepee ve Bebee anladı durumu
Bu ışık geliyordu
ateş böceğinden!

8

Anne ve babasıyla
gülüştüler Pepee ve Bebee.
Minik bir ateş böceği çadırın
içinde kalmıştı meğerse.
Ateş böceği ışıldayarak
uçtu göklere.
El salladılar bu neşeli
ateş böceğine.

9

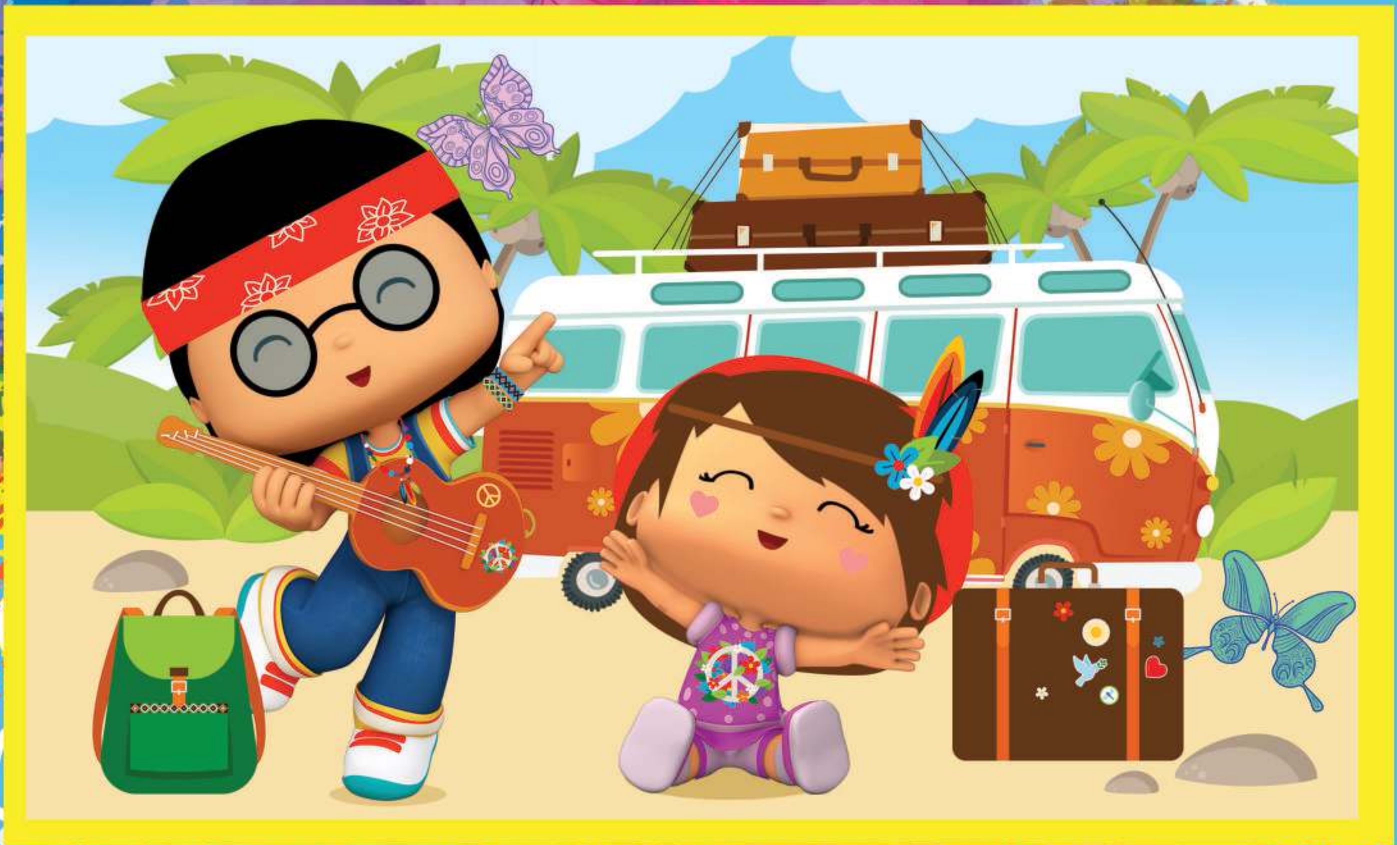
Sorunu çözen Pepee ve Bebee
Dediler 'Canlılarla yaşayalım
uyumla elele!'
Doğada her canlıya yaklaştılar
saygı ve sevgiyle.
Orman kampında çok
eğlendiler ailecek birlikte.

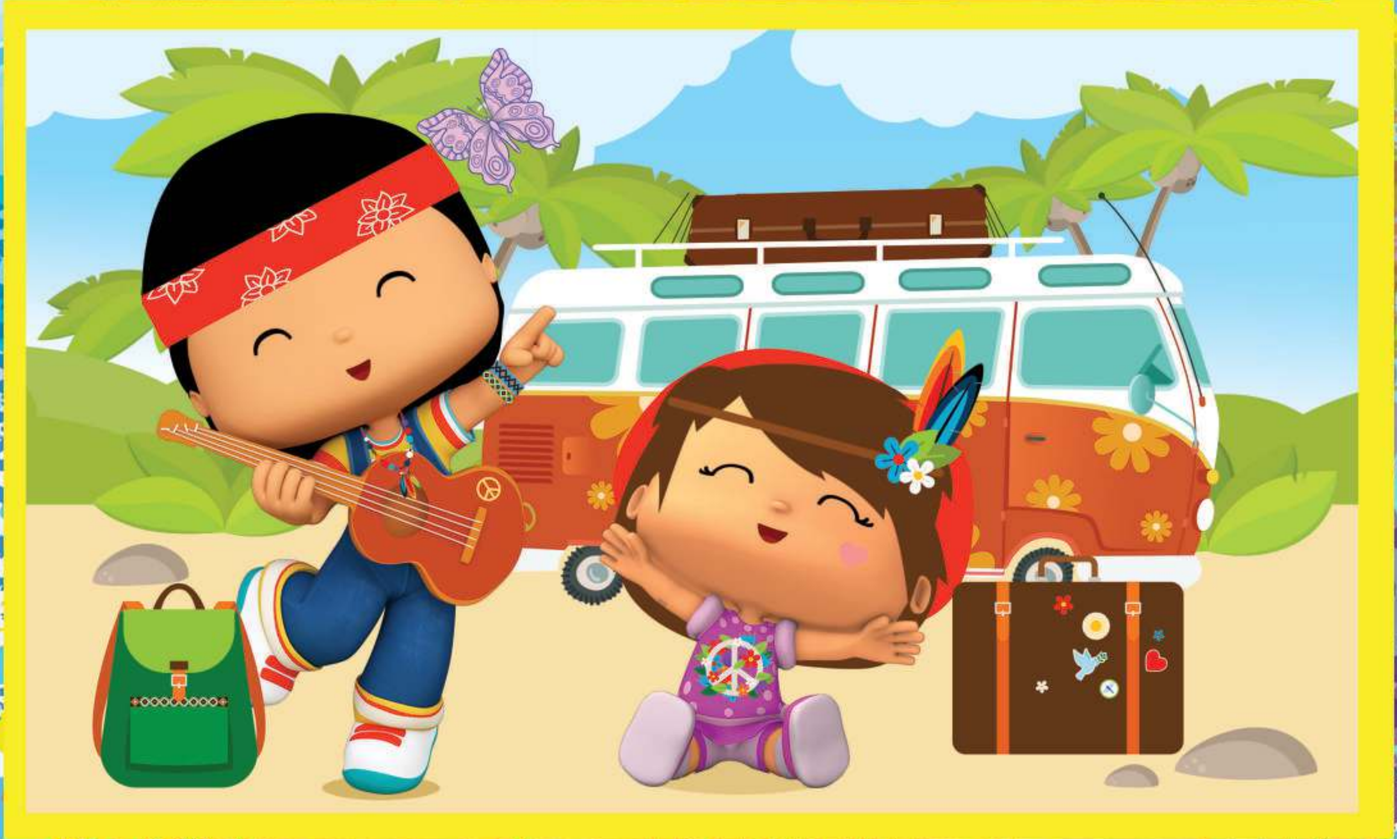
10

Doğanın hem insanların
hem de tüm canlıların
Sevgi dolu yuvası
olduğunu öğrendiler.
'Doğayla uyumlu bir yaşamla
Herkes çok mutlu olur' dediler.

5 FARK

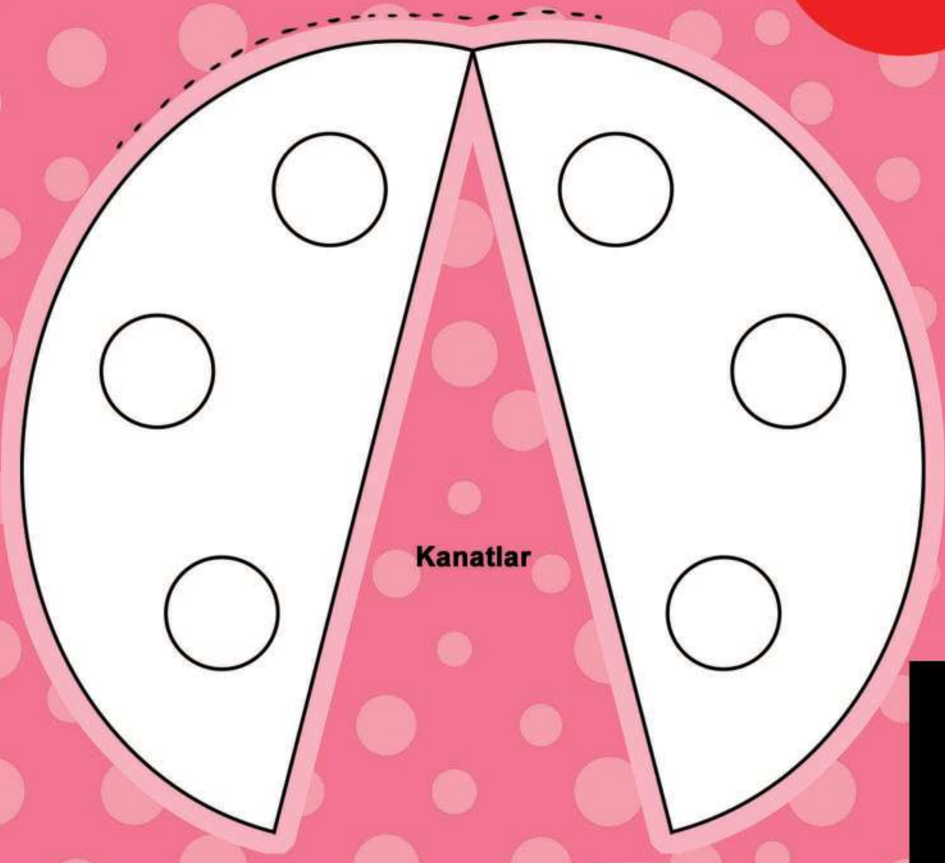
Pepee ve dostları orman kampında!
İki resim arasındaki 5 farkı bulmaya ne dersin?



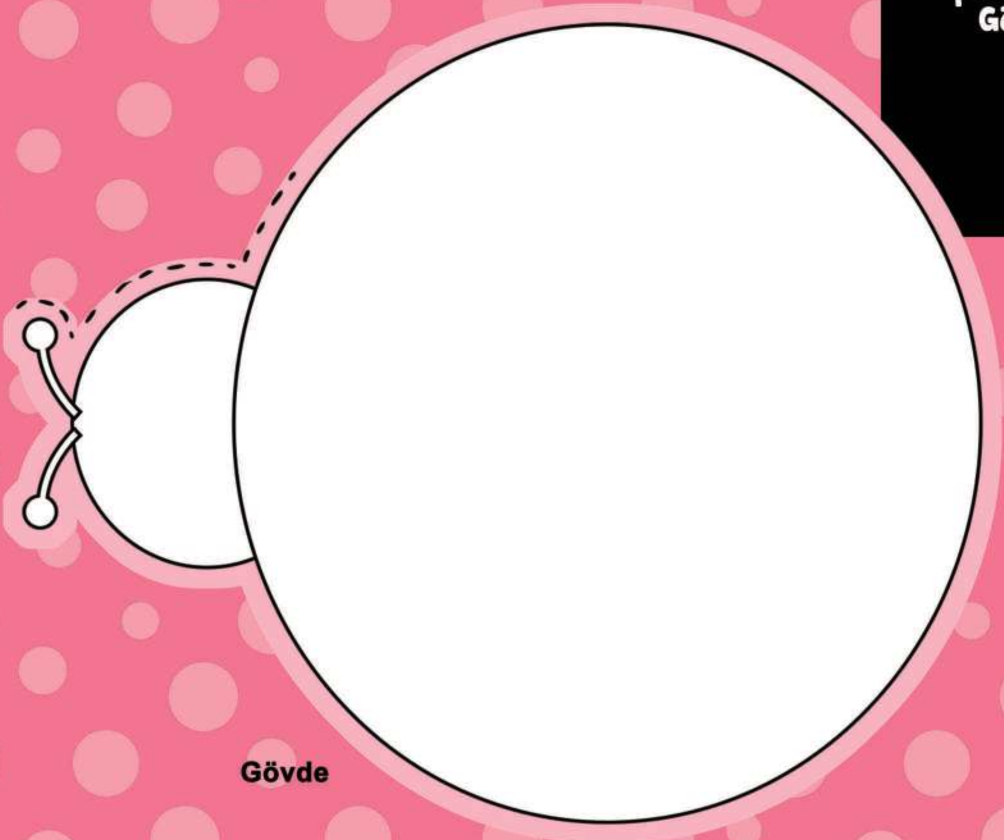


NEŞELİ UĞUR BÖCEĞİ

Neşeli uğur böceğini hazırlamaya ne dersin?



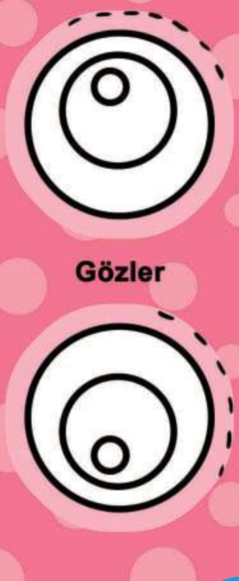
Kanatlar



Gövde

Nasıl yapılır?

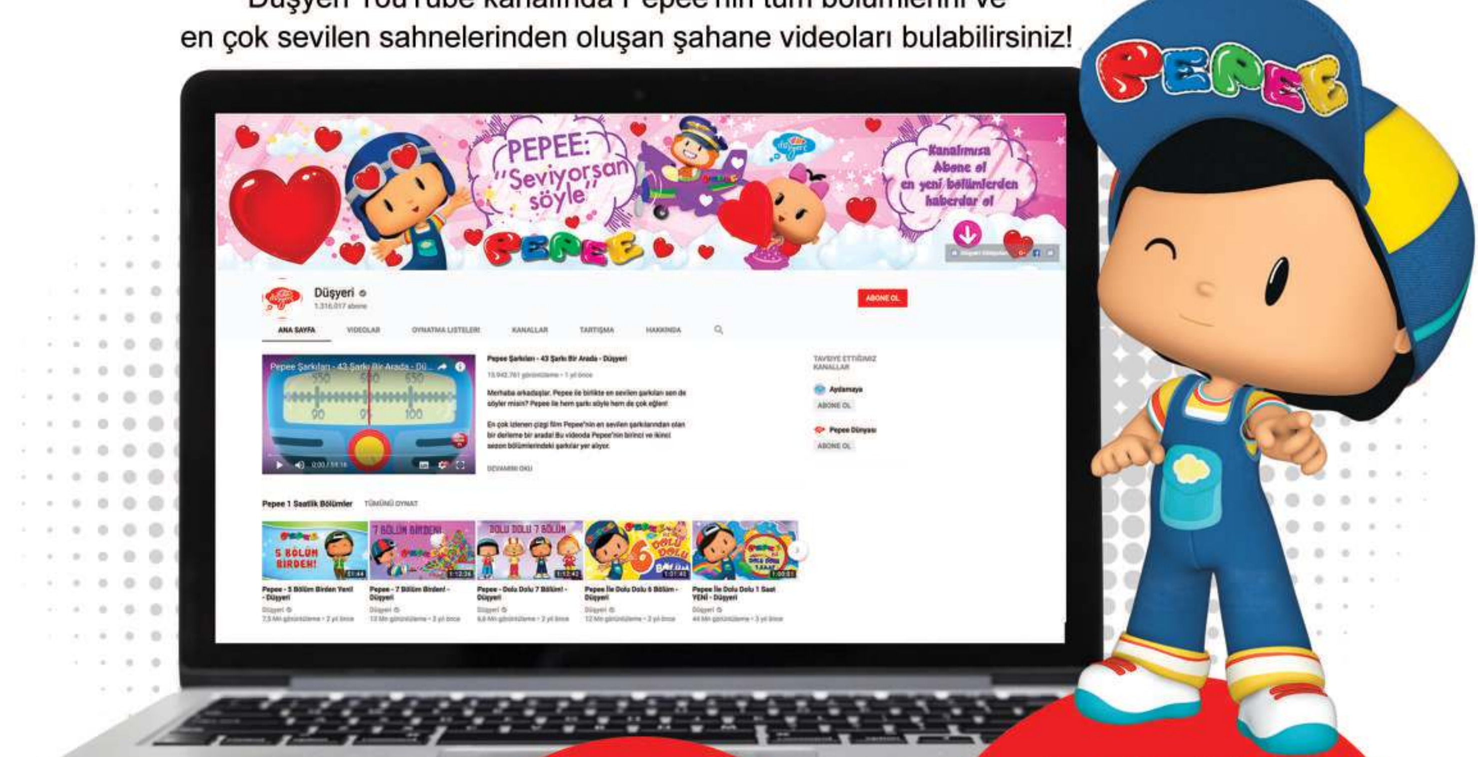
Parçalarımızı sayfamızdan keselim. Kanatları gövde parçamıza yapıştıralım. Gözleri başın önüne yapıştıralım. Gönlümüzce renklendirelim. İşte hazır!



Gözler

Düşyeri YouTube kanalını ziyaret ettiniz mi?

Düşyeri YouTube kanalında Pepee'nin tüm bölümlerini ve en çok sevilen sahnelerinden oluşan şahane videoları bulabilirsiniz!


PEPEE: "Seviyorsan söyle"
PEPEE
Kanalımıza Abone ol en yeni bölümlerden haberdar ol
Düşyeri
ABONE OL
ANA SAYFA
VİDEOLAR
OYNATMA LİSTELERİ
KANALLAR
TARTIŞMA
HAKKINDA
Pepee Şarkıları - 43 Şarkı Bir Arada - Düşyeri
Pepee 1 Saatlik Bölümler
TÜMÜNÜ OYNAT
5 BÖLÜM BİRDEN!
7 BÖLÜM BİRDEN!
DOLU DOLU 7 BÖLÜM
6 DOLU DOLU
PEPEE

Düşyeri'nin YouTube kanalı sizler için oluşturulmuş özel içerikleri her gün yayınlar ve eğlencenin eğitim ile harmanlandığı çizgide bulunur!

İstediğiniz zaman, istediğiniz yerde, dilediğiniz konulardaki videoları oynatabilir, sizler için oluşturduğumuz güncel listeler ile miniklerin en sevdiği anlardan oluşan videoları otomatik sıralama ile izleyebilirsiniz.

Pepee'nin düşlerine katılmak istiyorsanız, internetinizi kullandığınız telefon, tablet ve bilgisayar gibi tüm aygıtlardan, ücretsiz bir şekilde ulaşabileceğiniz YouTube kanalımıza hemen abone olun! Her gün güncellenen videolar ile çocuklarınıza güvenilir bir izleme vakti sağlayın.

BEŞ DUYU
1:42
BEBEELİ ŞAŞIRTI YUMURTASI
3:17
1:08
9:15

Beş Duyu Şarkısı Pepee Bebee ve Arkadaşları -

Pepee Dünyası - Bebee'li Şaşırtı Yumurtası - Düşyeri

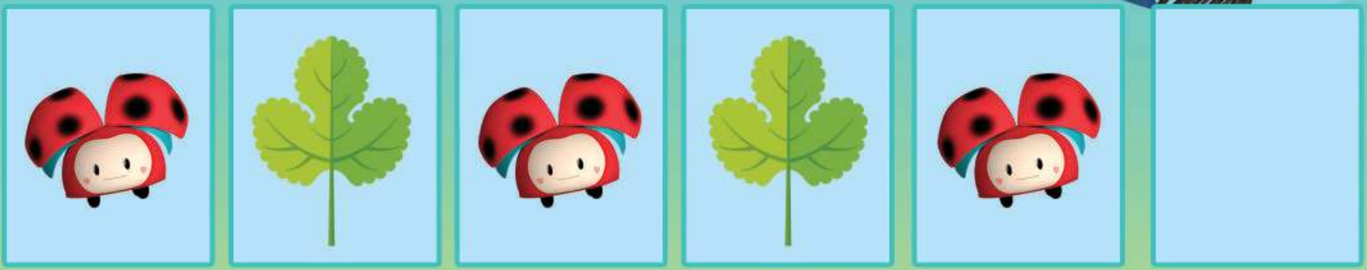
Pepee / Bebee - Kalbim Kırıldı - Düşyeri

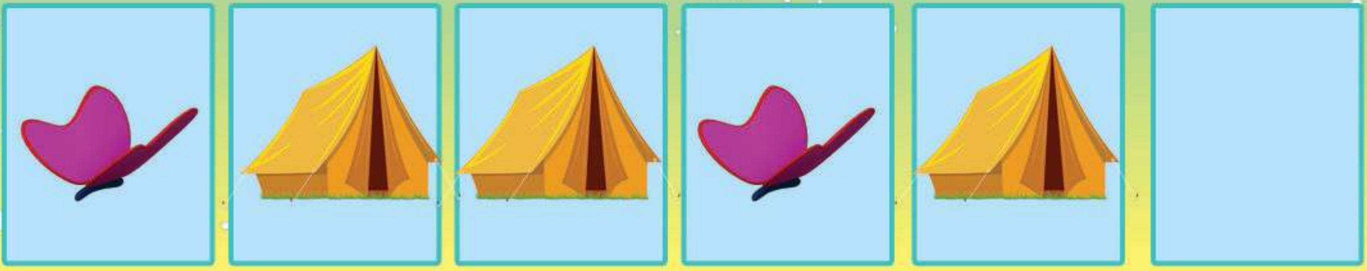
Pepee - Bebee'nin En Sevilen Şarkıları - Düşyeri

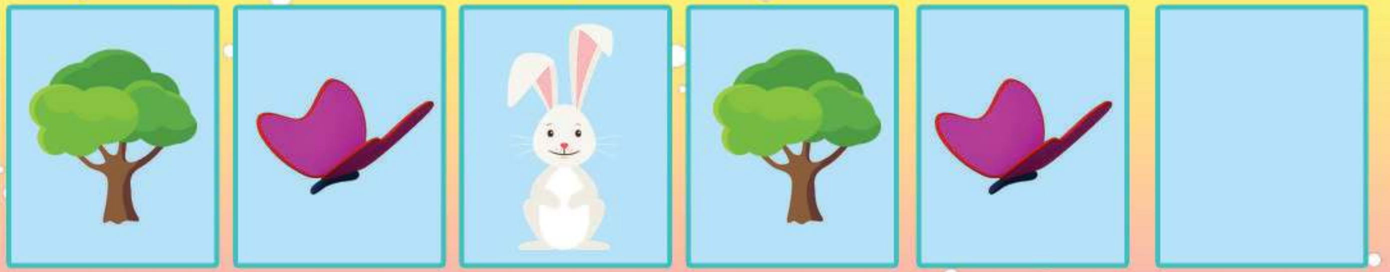
Hadi! Pepee ile öğretici, eğlenceli zamanlar için sizileri de Düşyeri YouTube kanalımıza bekliyoruz!

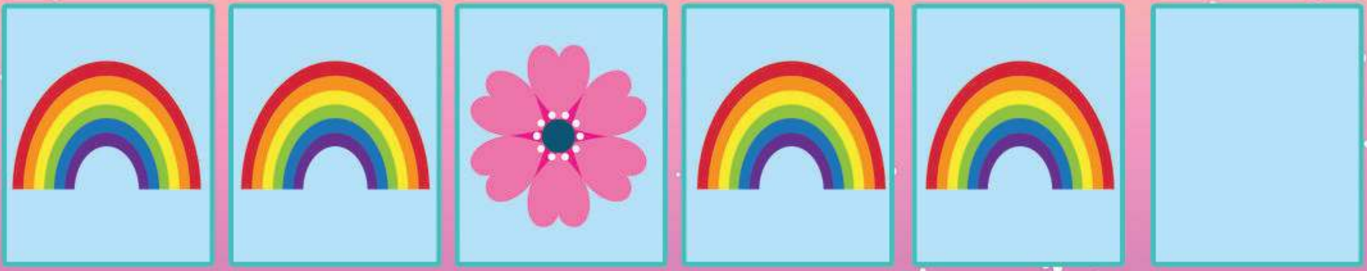
EĞLENCELİ SIRALAMA

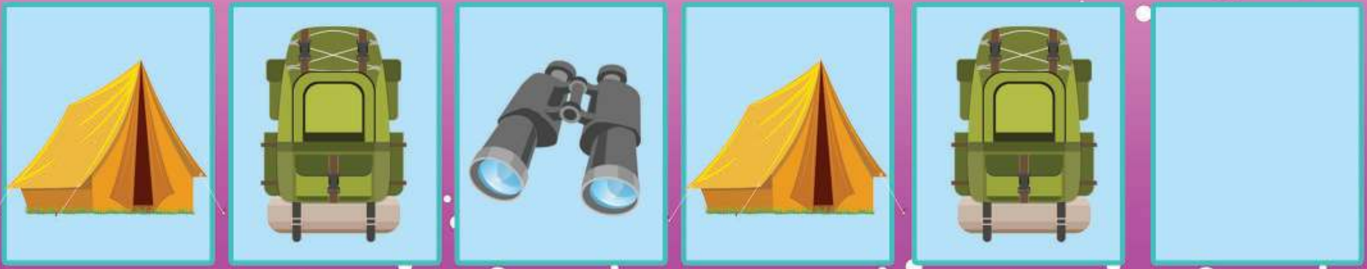
Nesnelerin sıralamasına bakalım.
Boşluklara neler gelecek bulalım ve çizelim.





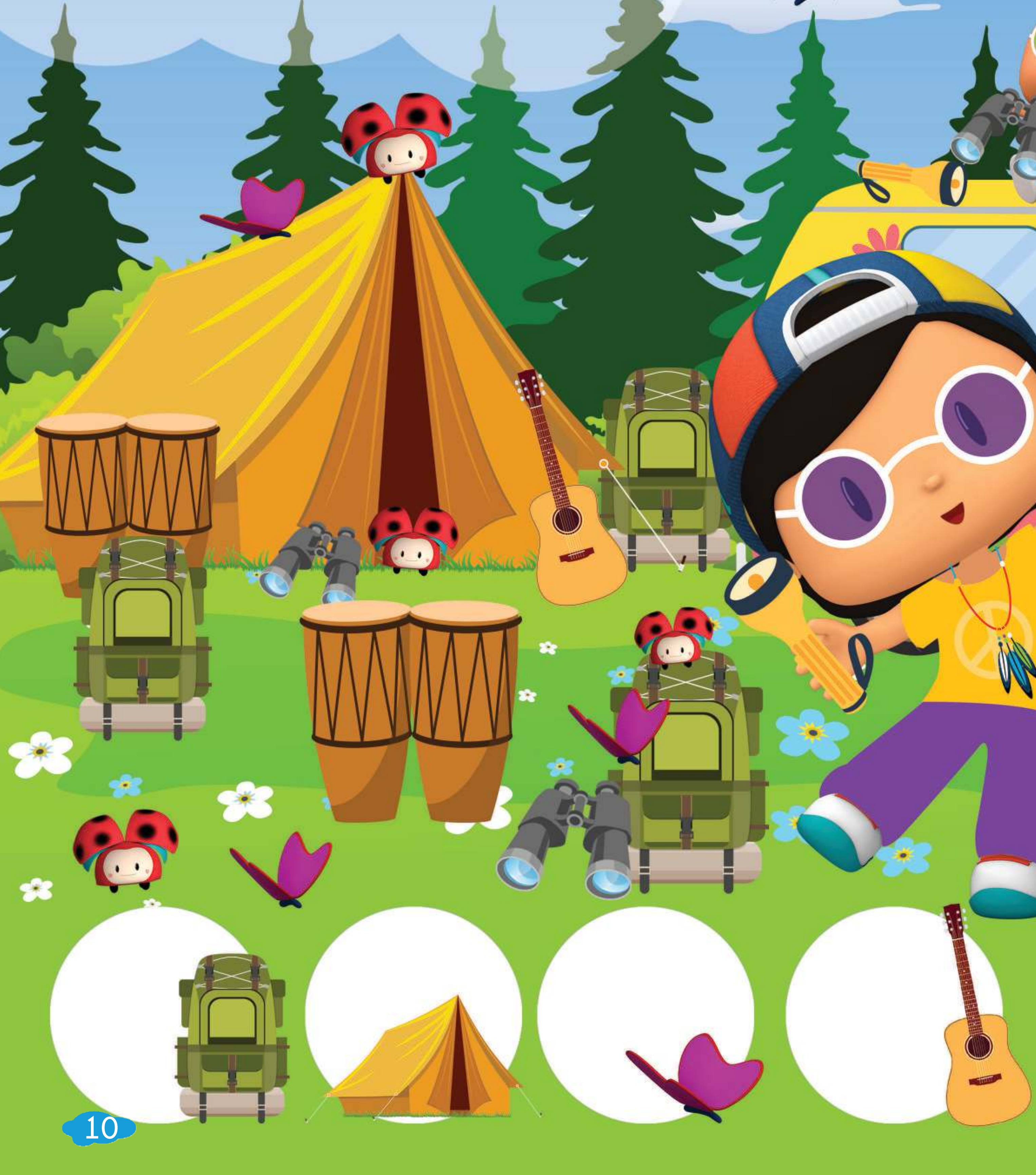


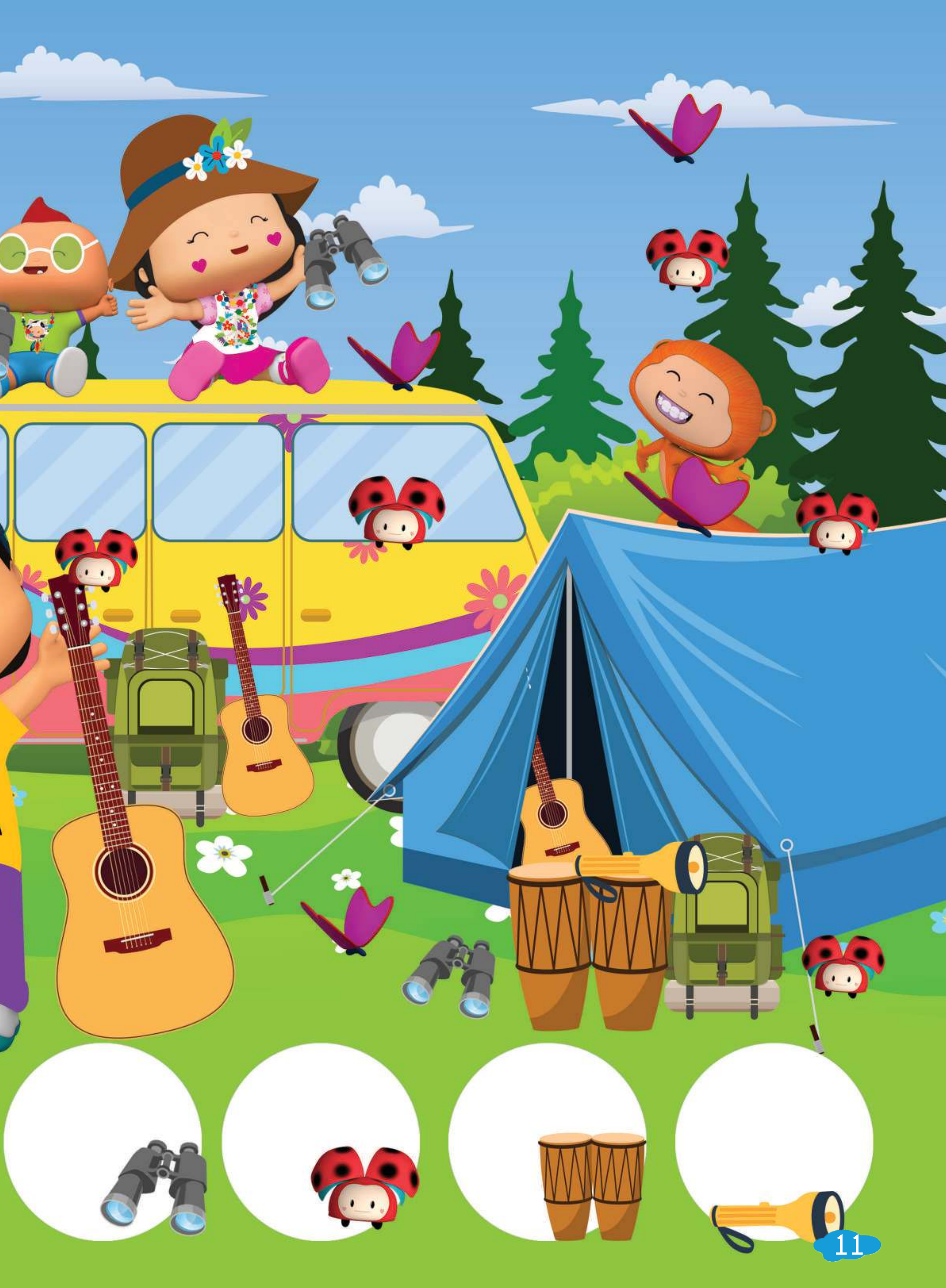




DOĞANIN SESİ

Patlangaçların içindeki canlılara ve nesnelere bakalım.
Sayfamızdaki bu canlıları ve nesneleri bulup sayalım.
Sayılarını patlangaçların içine yazalım.





DÜŞLE VE ÇİZ

Kamp çadırı nerede?

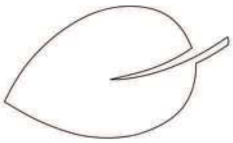
Uğur böcekleri nerede uçuyorlar?

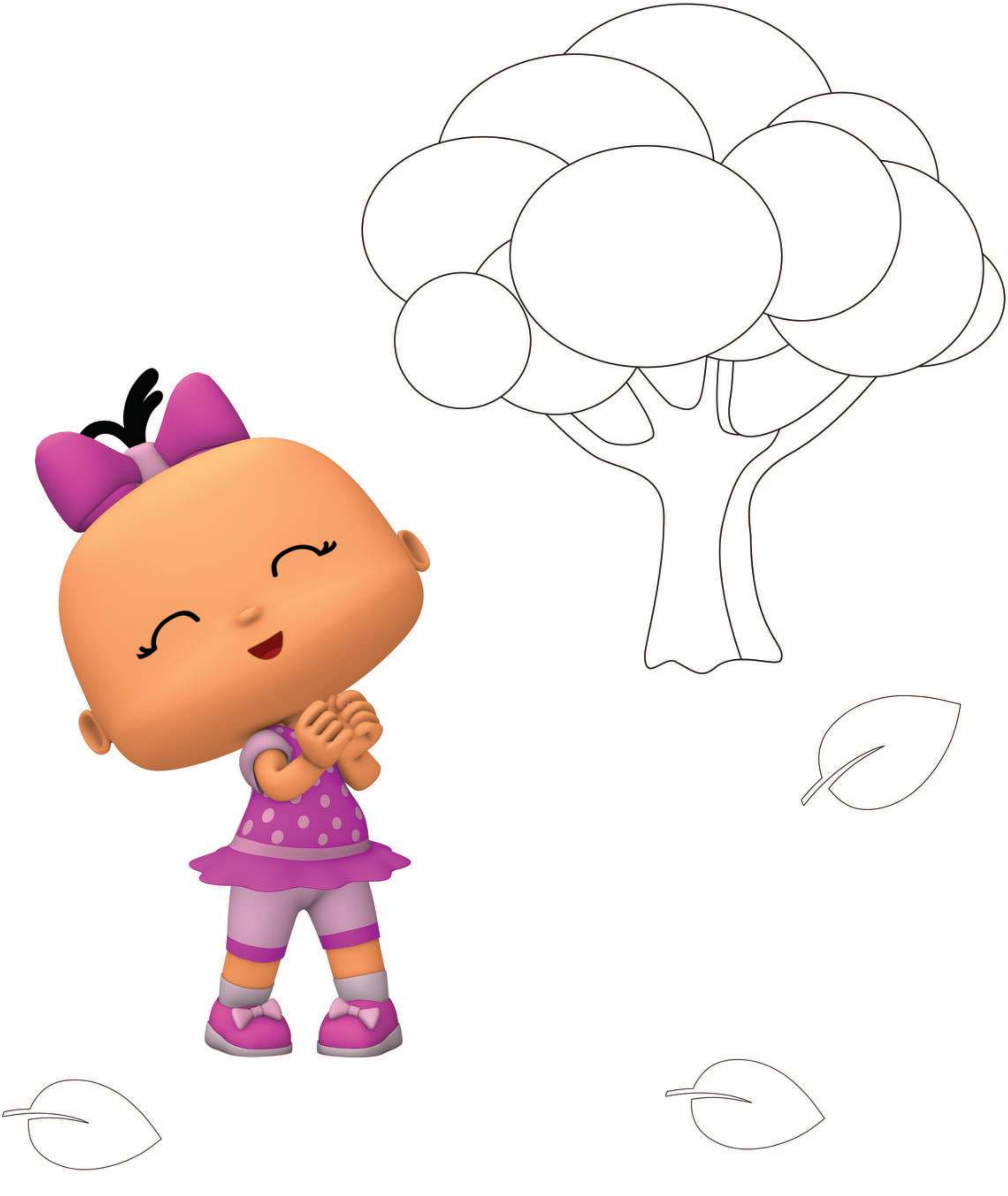
Hava nasıl?

Kaç tane kelebek var?

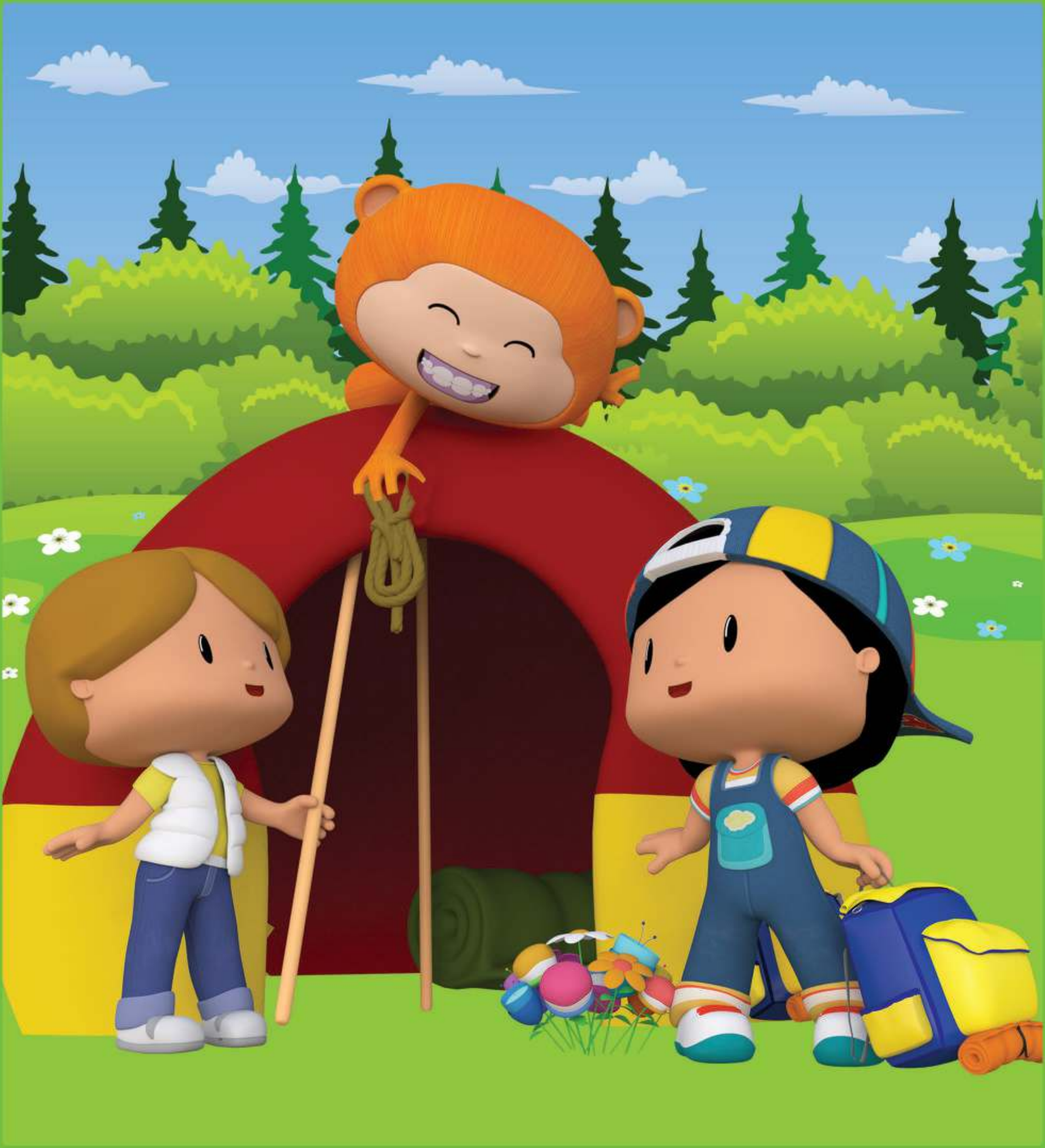
Ağaçların dalında hangi meyveler var?

Tavşan nereye saklanmış?





DÜŞLE VE ANLAT



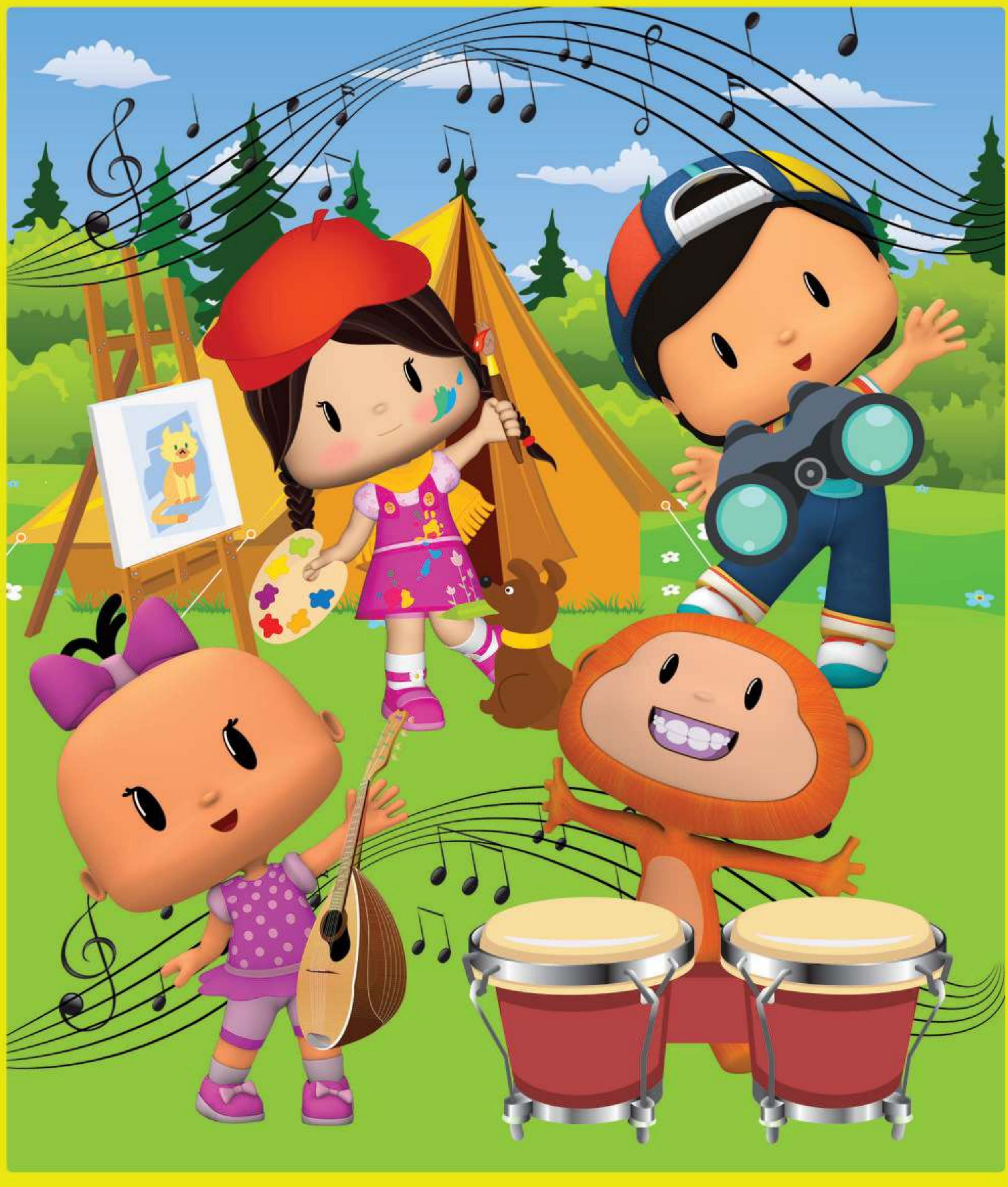
Doğada kamp yaptığını düşle.

Hangi sesleri duyuyorsun?

Hangi renkleri görüyorsun?

Hangi kokuları alıyorsun?

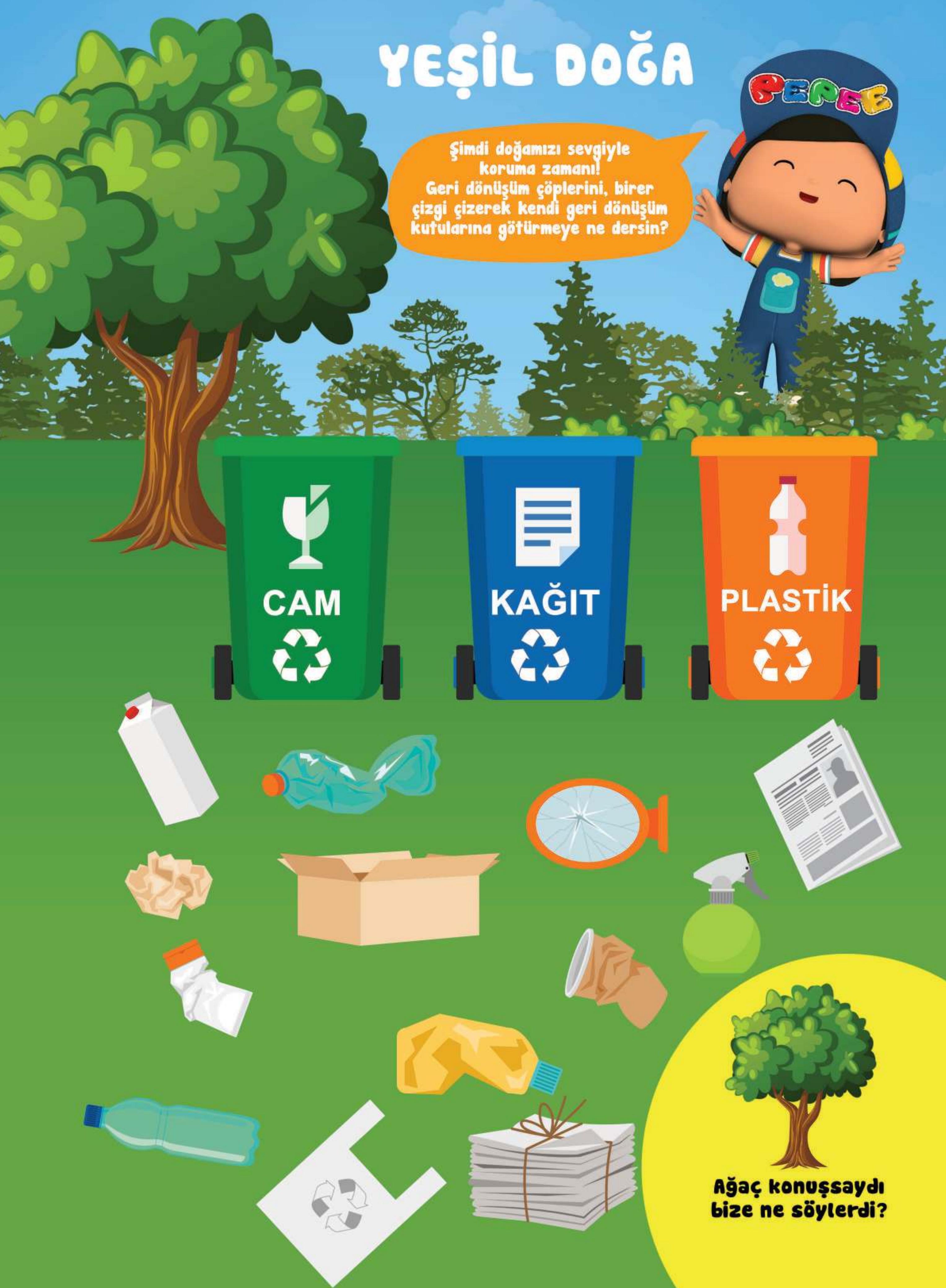
Haydi, düşle ve anlat.



Doğada kamp yaptığını düşle. Hangi etkinlikleri yaparsın? Düşle ve anlat.

Doğadaki canlıların bizimle konuştuğunu düşle. Bize neler söylüyorlar? Düşle ve anlat.

YEŞİL DOĞA



Şimdi doğamızı sevgiyle koruma zamanı! Geri dönüşüm çöplerini, birer çizgi çizerek kendi geri dönüşüm kutularına götürmeye ne dersin?

PEPEE
CAM
KAĞIT
PLASTİK

Ağaç konuşsaydı bize ne söylerdi?

Fenerbahçe Düşyeri Çocuk Deneyim Kulübü'nde buluşalım!

★ STEM+A DENEYİMLERİ

Robotik Deneyimi

Bilim,sanat, matematik, teknoloji ve mühendislik.
Burada eğlenerek öğrenme, neşeyle
deneyimleme zamanı!

★ SİNEMALAR

Pepee Birlik Zamanı Sinema Filmi

Ayas Sinema Filmi

Aydamaya Filmi

Deneyim ve tiyatro oyun biletlerimizi;

Web sitemizden;
www.fenerbahcedusyeri.com

Mobil uygulamamızdan, App Store Google play fenerbahce dusyeri

ve sahne gişelerinden satın alabilirsiniz.

Ülker Stadyumu Fenerbahçe Şükrü Saracoğlu Spor Kompleksi
Maraton Fenerium Mağazası Alt Katı
Bağdat Caddesi, Kadıköy, İstanbul İletişim: 0216 700 10 83

SEVGİ AĞACI

Sevgi ağacını hazırlamaya ne dersin?

Nasıl Yapılır?

Kalplerimizi, kelebekli patlangaçlarımızı ve ağacımızı dergimizden keselim. Kalpler ve kelebeklerimizi, ağacımızın üzerine gönlümüzce yapıştıralım. Sevgi ağacımızı ister odamızın duvarına ister dolap kapağımıza asalım. İşte hazır!

Yeşili koruyorum

Doğayı seviyorum

Kelebekler gibi uçuyorum

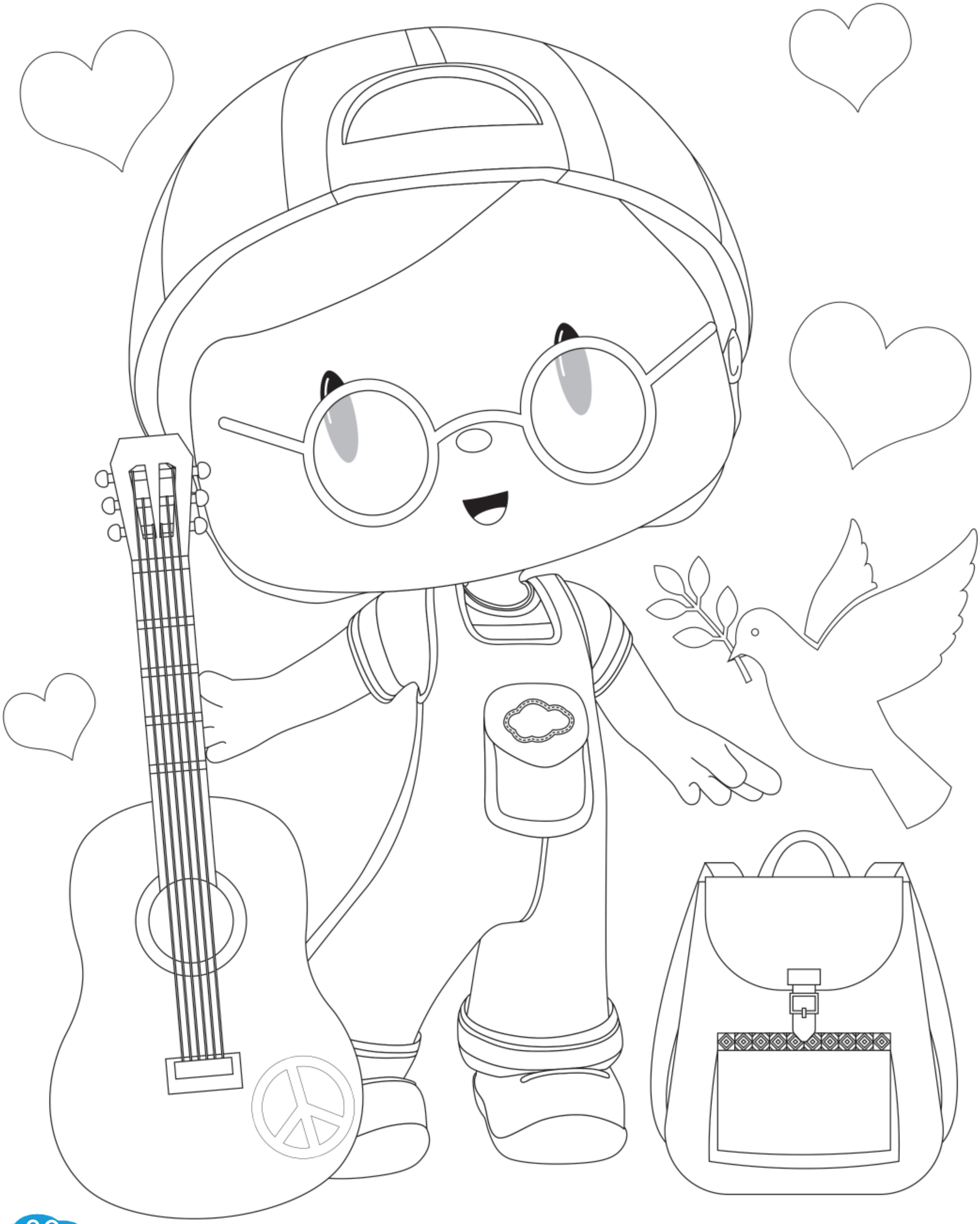
Doğa benim evim

Özgürce düşlerim

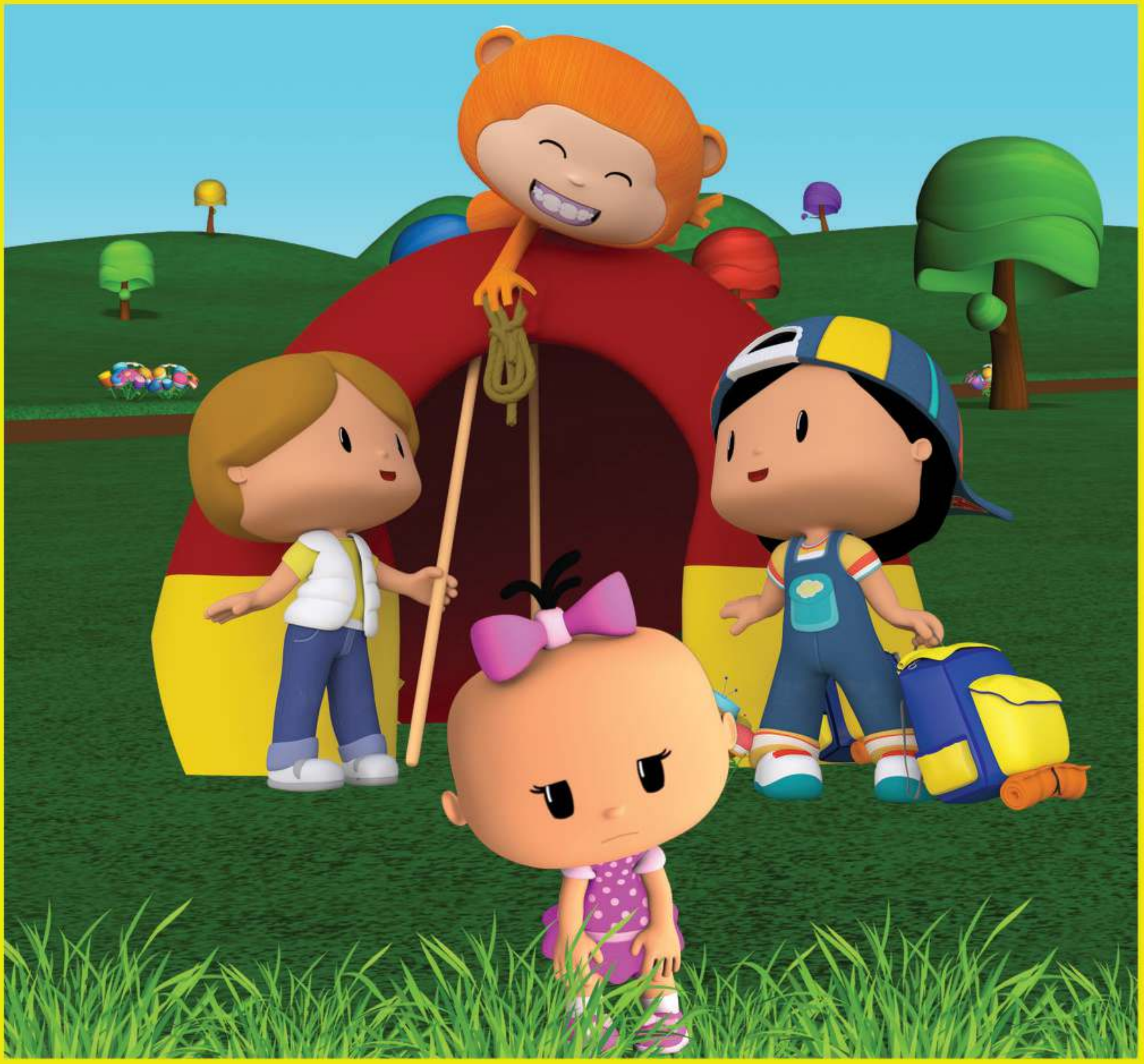
Uyumla yaşarım

MÜZİK İÇİNDE

İçindeki şarkıyı Pepee ile söyle.
Resmimizi renklendir gönlünce.



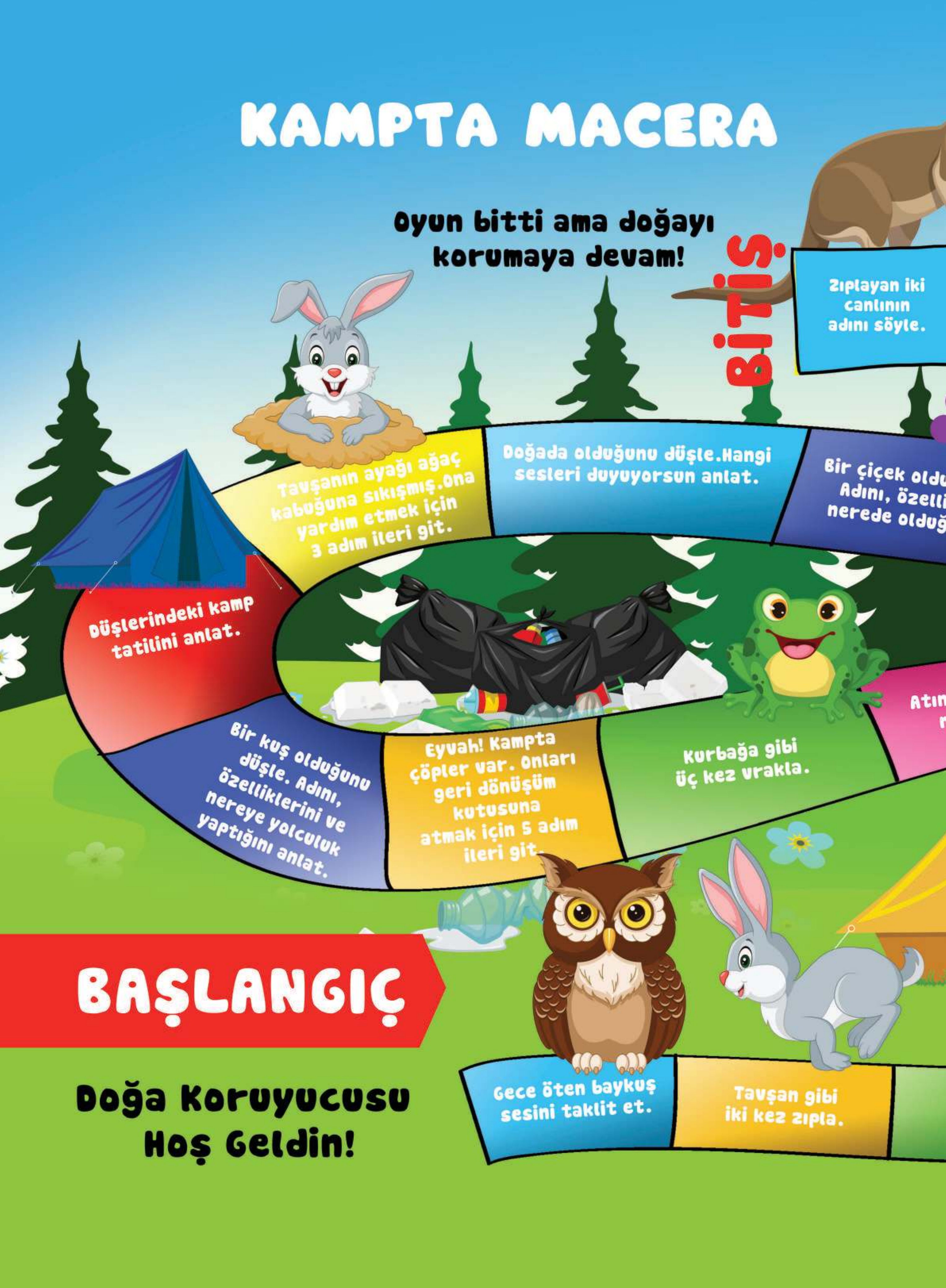
NASIL HİSSEDİYOR?
NE YAPSA DAHA İYİ OLUR?



Pepee, Tutuu, Maymuş ve Bebee kamp çadırını kuracaklardı neşeyle.
Ama Pepee, Maymuş ve Tutuu, Bebee'yi aralarına almadılar.
Bu işten erkekler anlarlar diye düşündüler.
Halbuki tıpkı Pepee, Maymuş ve Tutuu gibi Bebee de çadır kurabilirdi.
Üstelik hep birlikte çalışsalar işleri daha çabuk ve kolay biterdi.

- Sence Bebee nasıl hissediyor?
- Erkekler ne yapsa daha iyi olur?
- Bebee ne yapsa daha iyi olur?
- Sence kızlar istedikleri her işi yapabilir mi?
- Erkekler istedikleri her işi yapabilir mi?
- Kızlar ve erkekler uyumla ve neşeyle bir arada çalışabilir mi?

KAMPTA MACERA



Oyun bitti ama doğayı korumaya devam!

BİTİŞ

Zıplayan iki canlının adını söyle.

Tavşanın ayağı ağaç kabuğuna sıkışmış. Ona yardım etmek için 3 adım ileri git.

Doğada olduğunu düşle. Hangi sesleri duyuyorsun anlat.

Bir çiçek oldu
Adını, özelli
nerede olduğ

Düşlerindeki kamp tatilini anlat.

Atın

Bir kuş olduğunu düşle. Adını, özelliklerini ve nereye yolculuk yaptığını anlat.

Eyvah! Kampta çöpler var. Onları geri dönüşüm kutusuna atmak için 5 adım ileri git.

Kurbağa gibi üç kez vrakla.

BAŞLANGIÇ

Doğa Koruyucusu
Hoş Geldin!

Gece öten baykuş sesini taklit et.

Tavşan gibi iki kez zıpla.

düşyeri
PEPEE
usı Kalbinde
n Neşeyle

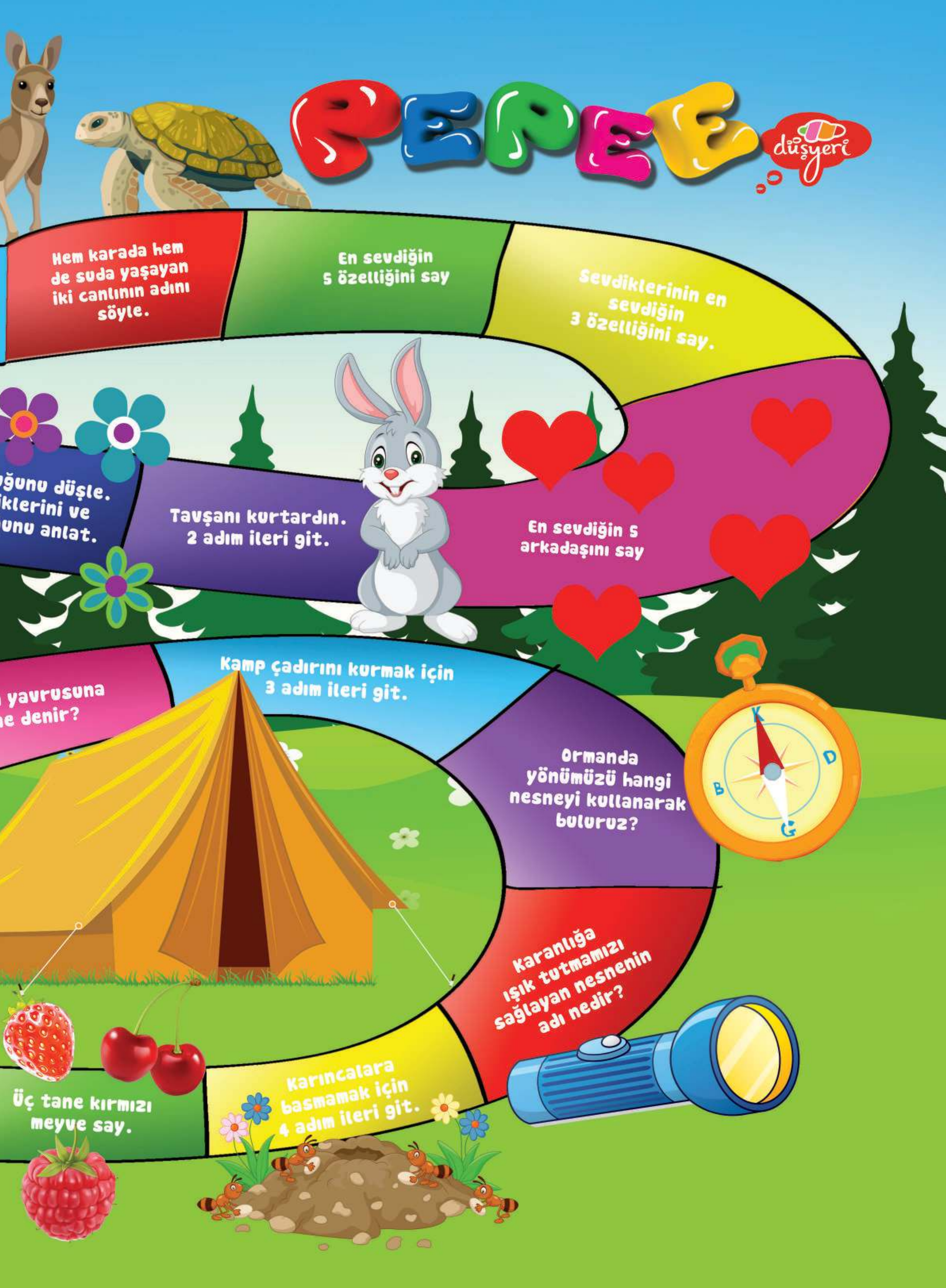
PEPEE
düşyeri

Dünya Bizim Evimiz
Doğa Bizim Canımız

© Düşyeri 2018

© Düşyeri 2018

Doğanın Şark
Dans Edeli



Hem karada hem de suda yaşayan iki canlının adını söyle.

En sevdiğin 5 özelliğini say

Sevdiklerinin en sevdiğin 3 özelliğini say.

En sevdiğin 5 arkadaşını say

Tavşanı kurtardın. 2 adım ileri git.

ğunu düşle.
iklerini ve
unu anlat.

yavrusuna
e denir?

Kamp çadırını kurmak için 3 adım ileri git.

Ormanda yönümüzü hangi nesneyi kullanarak buluruz?

Karanlığa ışık tutmamızı sağlayan nesnenin adı nedir?

Karıncalara basmamak için 4 adım ileri git.

Üç tane kırmızı meyve say.

DÜŞ KOÇU İLE ÇOCUK SESİ

Sevgili anneler ve babalar,
Çocuklarımızın size
söylemek istedikleri var.
Acaba yetişkinler ne söyler,
çocuklar ne düşünürler?
Gelin, birlikte bir göz atalım.
Akıl ve sevgiyle...

1

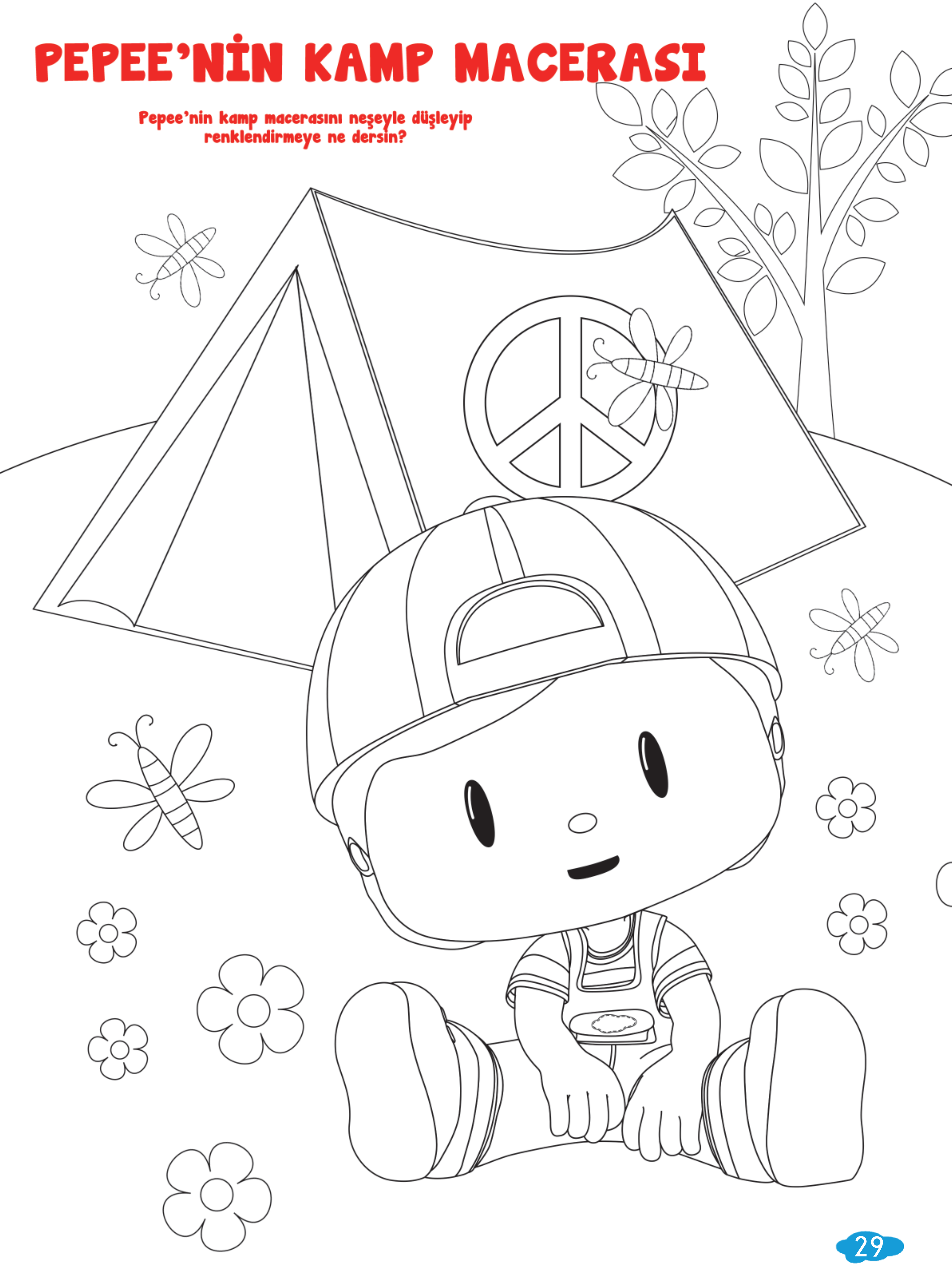
Bir iş mesajı gelmiş
onu okuyorum.
Sen anlat evladım,
kulağım sende.
Hımmm...

2

Sevgili babacığım, Bugün çok heyecanlandığım veya üzüldüğüm bir anımı seninle paylaşmak istiyorum. Veya düşlerimi ve emeğimi kattığım bir resmi sana göstermek istiyorum. Belki de o an penceremize bir kuş kondu! O kadar heyecanlandım ki! Ona seninle birlikte bakmak istiyorum. Duygularımı, anılarımı ve anlarımı seninle paylaşmak istiyorum. Lütfen seninle iletişim kurarken aramıza telefon, televizyon veya mesaj gibi başka şeyler girmesin. Birlikte olmak ve anı paylaşmak harika bir hazine değil mi? Göz göze yaşayalım seninle anları. Hatta ikimiz arasında özel bir güç alanı olsun. Bu güç alanı, tüm dış dikkat dağıtıcıların kapsama alanının dışında olsun. Bu alanın içinde sadece sen, ben ve sevgi olsun. Ne dersin?

PEPEE'NİN KAMP MACERASI

Pepee'nin kamp macerasını neşeyle düşleyip
renklendirmeye ne dersin?



KAMPTA MACERA OYUNU

Kampta macera oyununa hazır mısın?

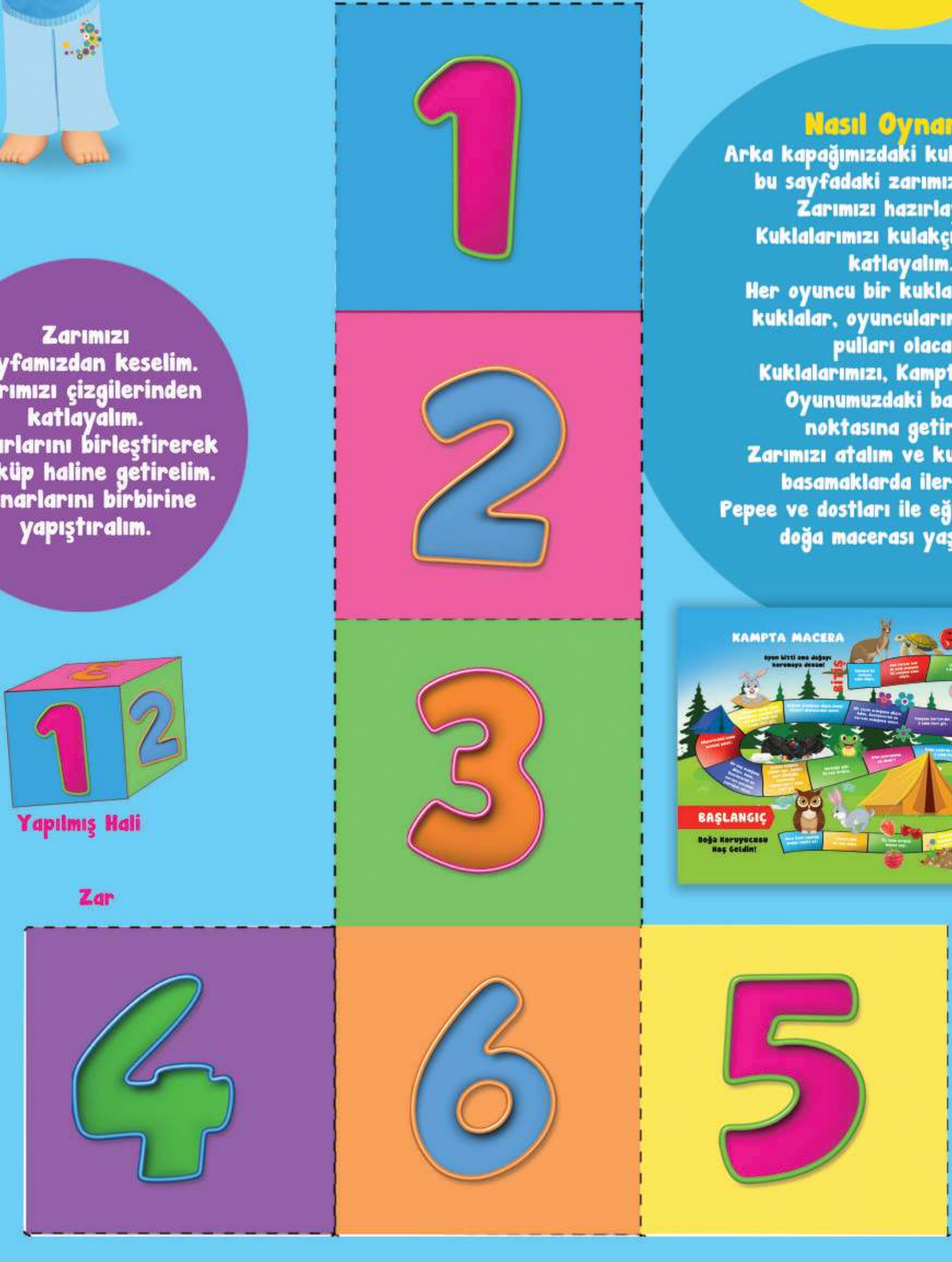
Oyun pullarını arka kapağımızdaki kuklalardan seçebilirsin.

Arka kapağımızdaki kuklalarımızı ve bu sayfadaki zarımızı keselim.
22- 27 sayfalarımızdaki Kampta Macera oyunumuzu neşeyle oynayalım.

Nasıl Oynanır?

Arka kapağımızdaki kuklalarımızı ve bu sayfadaki zarımızı keselim.
Zarımızı hazırlayalım.
Kuklalarımızı kulakçıklarından katlayalım.
Her oyuncu bir kukla seçsin. Bu kuklalar, oyuncularımızın oyun pulları olacak.
Kuklalarımızı, Kampta Macera Oyunumuzdaki başlangıç noktasına getirelim.
Zarımızı atalım ve kuklalarımızı basamaklarda ilerletelim.
Pepee ve dostları ile eğlence dolu bir doğa macerası yaşayalım!

Zarımızı sayfamızdan keselim.
Zarımızı çizgilerinden katlayalım.
Kenarlarını birleştirerek bir küp haline getirelim.
Kenarlarını birbirine yapıştıralım.



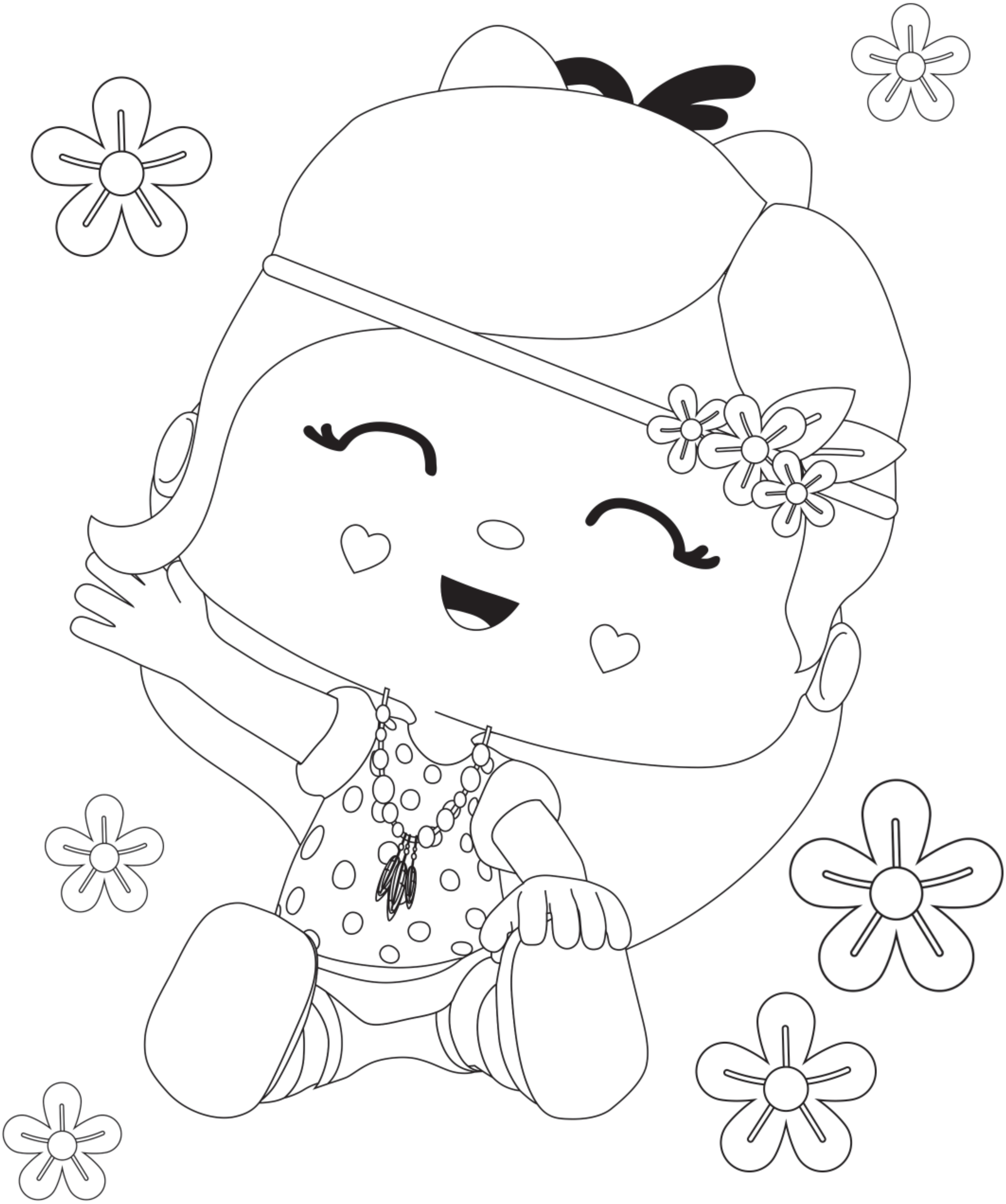
Yapılmış Hali

Zar

KAMPTA MACERA
Oyun bitti ama doğayı korumaya devam!
BİTİŞ
PEPEE
BAŞLANGIÇ
Doğa Koruyucusu Hoş Geldin!

SEVGİ ÇİÇEĞİ

Sevgi ne harika bir güç! Sevgi Çiçeği Bebee'yi en sevdiğin renklerde boyamaya ne dersin?



YAP-PAYLAŞ

Pepee Dergisi ile şimdi eğlenerek keşfetme zamanı!
Haydi, sen de Pepee dergimizi yanına al.
Bir fotoğrafını çektir ve www.facebook.com/Pepee
adresine gönder. Dergimizde yayınlayalım!

Serra Lina Özçelik

İpek Duru Akpınar
Mert Ege Akpınar

Ahmet Emir Bal

Ahmet Harun Şahin

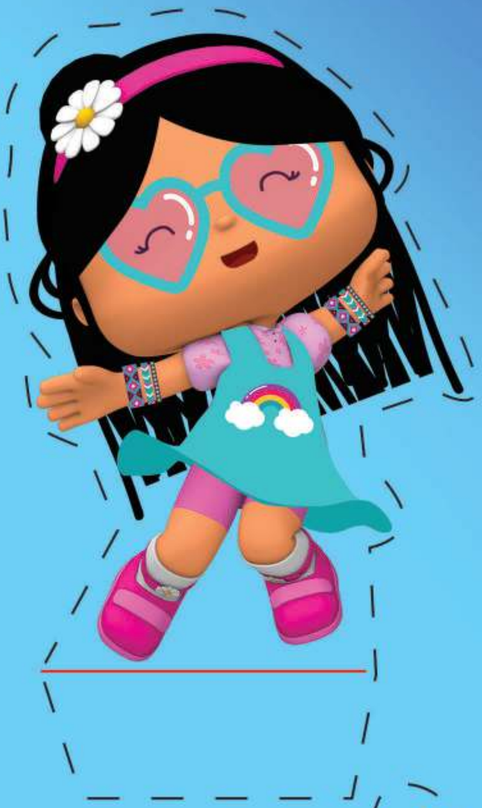
Karl Berk Lindberg

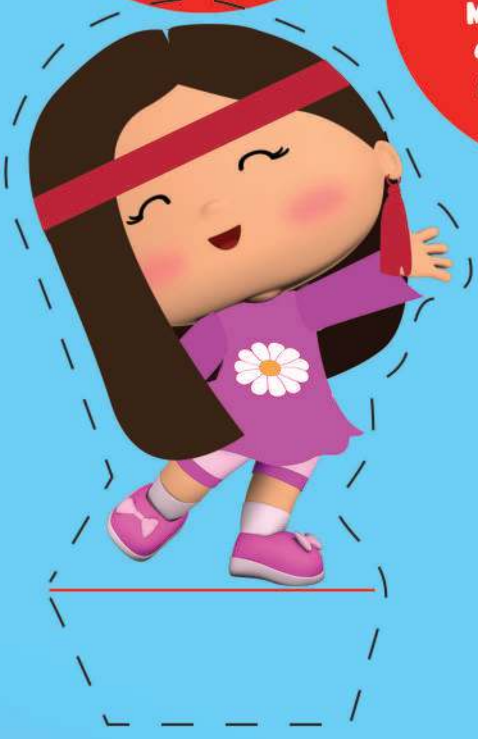
Karl Deniz Lindberg

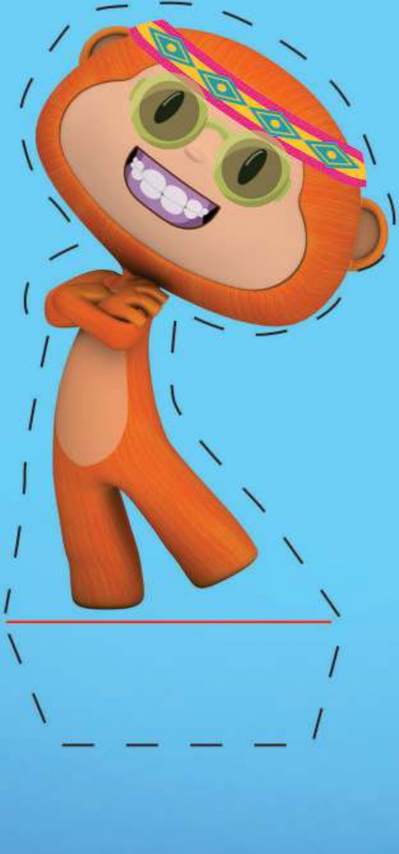
KAMPTA MACERA KUKLALARI

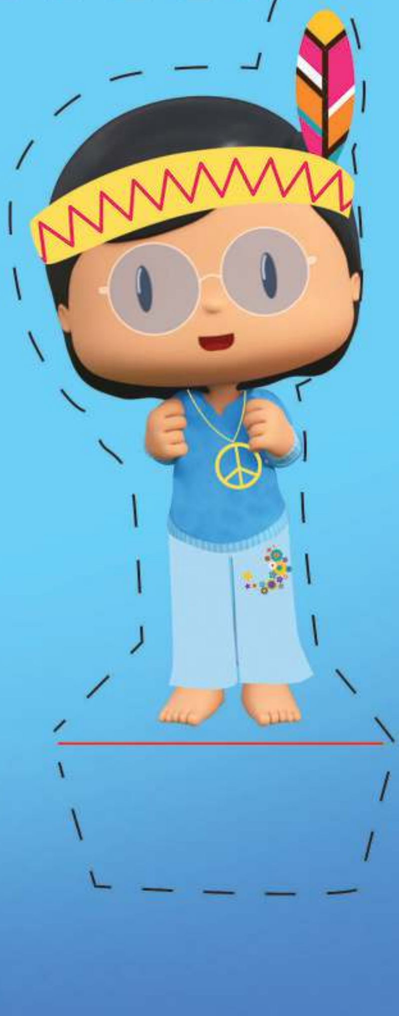
Kuklalarımızı sayfamızdan keselim. Kulakçıklarından katlayalım. Düşleyerek kuklalarımızı neşeyle oynatalım! Yaşasın düşlemek!

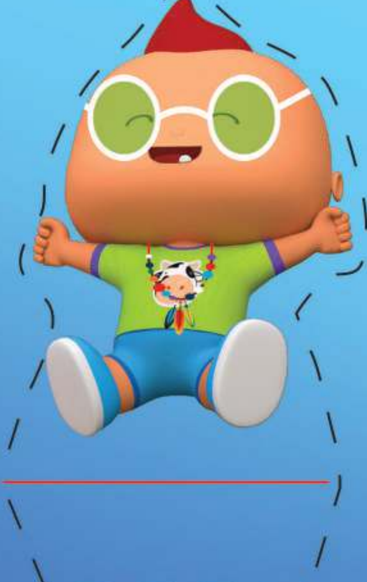
Kahramanlarımızla kampta macera oyunu oynamaya ne dersin? Haydi, Kampta Macera Oyunumuzu oynamak için 30. sayfaya gidelim.











HD İSKENDER Çocuk Menüleri PEPEELİ OYUNCAK HEDİYELİ!

Eğlenceli eğitim ile sağlıklı beslenme bir arada!

Sakın kaçırma! **16,99₺**

4 Farklı oyuncak seçeneğiyle

Köftehor

Çorba Köfte

Küçük İskender

Gülizi Özen

Düş Koçu

Pepee İle Gönlünüze Kamp Kurduk

Evimiz doğa.
Yuvamız dünya.
Her ne kadar pencereler açsak, çatılar kursak, odalara bölünsek de,…
Hepimiz bir evde, bir dünyada yaşıyoruz birlikte.
Ayrı değiliz birbirimizden varoluşun eşsiz matematiğinde.
Bakıp da göremediğimiz boyutların, sanıp da bilemediğimiz teorilerin kucağında.
Sevecenlik duygusu aynı dünyanın her yerinde.
Güney Amerika'daki bir yerli annenin kalbi de atıyor sevgiyle.
Çam ağacında yavrularını besleyen bir kuş da kanatlarını çırpıyor aynı hislerle.
Duyguların rengi, dördüncü boyut olan zamanda da aynı tonlarda.
Bir çocuğun ve bir yetişkinin endişe hissi öylesine benzer aslında.
Neye endişelendikleri, neyden korktuları, neye heyecan duydukları birer değişken ise…
Sadece değişkenler değişir zamanla.
Hissedilen duygular ise baki kalır daima.
Üretimlerin, eylemlerin ve söylemlerin bir bütün içinde çoğalarak çeşitlendiği dünyamızda…
Tarifsiz bir zenginlik içinde nefes alıyoruz birlikte.
Kokuların, renklerin, tatların, çeşitlerin, sevginin, dürüstlüğün, aydınlanmanın kıymetini bilerek…
Yaratıcı düşüncelerin, düşlerin ve yaratımlarla birlikte aydınlandığımız ve aydınlattığımız bir dünya diliyoruz içtenlikle.
Biz Pepee'miz ile bu sayımızda, canlıların, ormanın, yaşamın, çeşitliliğin ve düşlerin izinden gidiyoruz.
Doğaya hem büyük bir sevgi hem de aziz bir saygı duyuyoruz.
Özgürce düşlemeye, düşleyerek kendimiz gibi olmaya, kendimizi olduğumuz gibi sevmeye evet diyoruz.
Sevgi, bilgi, iyilik ve düşlerle şifalanmayı, yenilenmeyi ve çoğalmayı düşlüyoruz.
Pepee'mizin gönüllerinde kamp kurduğu çocuklarımızı sevgiyle kucaklıyoruz.
Tüm çocuklarımızın farkındalığı yüksek…
Değerinin farkında, umut dolu…
Kendini gerçekleştiren…
Düşlerinin izinden coşkuyla giden…
İyiliğin, vicdanın, hakkaniyetin ve dürüstlüğün izinde…
Sevecenlik ve sevgi dilinde…
Gözleri sevinçle parlayan bireyler olmasını düşlüyoruz!
Tüm Düşyeri Ailemiz ile çocuklarımız için düşlemeye ve azimle üretmeye devam ediyoruz.

Akıl ve sevgiyle…

Lütfen dergimizle ilgili tüm görüşlerinizi bizlerle paylaşın.
guliziozen@dusyeri.com.tr

Derginin Adı
Pepee

Yayın Türü
Yaygın-Süreli

Yayın Sahibi
Düşyeri Bilişim Teknoloji Ve Animasyon A.Ş.

İmtiyaz Sahibi
Düşyeri Bilişim Teknoloji Ve Animasyon A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni
Ayşe Şule Bilgiç
aysesulebilgic@dusyeri.com.tr

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Mehmet Kıraç

Editör
Gülizi Özen
guliziozen@dusyeri.com.tr

Reklam Rezervasyon
bilgi@dusyeri.com.tr
Tel: 0216 465 77 71

İletişim
Sezen Bayar **Tel:** 0216 465 77 71 bilgi@dusyeri.com.tr

Grafik - Sayfa Tasarım
Aslıhan Tangülü İncedayı
Demet Örün

ISSN
2146-4472

Genel Dağıtım
YAYSAT

Yönetim Yeri
Düşyeri Çizgi Film Stüdyosu
Rüzgarlıbahçe Mh. Kavak Sk.
No:31/1 B Blok Kat:4 No:89
Kavacık/İStanbul
Tel: 0216 465 77 71

Basıldığı Yer
Promat Basım Yayın San.ve Tic. A.Ş.
Orhangazi Mahallesi 1673.Sokak
No:34 Esenyurt-İstanbul
0212 622 63 63
info@promat.com.tr

Mayıs 2018'de basılmıştır.

Tüm hakları Düşyeri Bilişim Teknoloji Ve Animasyon A.Ş.'ye ait olan Pepee Dergisi'nde yayımlanan tasarım, konu, yazı, ilüstrasyonların her hakkı saklıdır. Metinlerde yer alan görüşler yazarlarına, ilanların sorumluluğu ise ilan verenlere aittir. Kaynak gösterilse dahi, izinsiz hiçbir alıntı, reprodüksiyon ve reklam yapılamaz.
Düşyeri 2017 Pepee Düşyeri Çizgi Film Stüdyosu'nun tescilli markasıdır.

www.dusyeri.com.tr ***www.pepee.com.tr***

ÇOCUKLARDA TRAVMA SO

Çocuklar için travma, hayatın günlük akışı içinde beklenmeyen bir anda ortaya çıkan ve çocuğun başa çıkma gücünü zorlayan ya da aşan bir durum olarak tanımlanabilir.

Travma sonrası stres bozukluğu, çocuğun aşırı korktuğu ya da yaralandığı travmatik bir olaya tepki olarak ortaya çıkabilir. Yaşanan ya da tanık olunan bir olayın travma etkisi yaratmasında, çocuğun bu olayı kendi yaşamına veya başka birinin yaşamına tehdit olarak algılaması çok önemlidir. Deprem, sel, yangın ve benzeri doğal felaketler, trafik kazası ya da kazaya şahit olmak, şiddete-vahşete veya cinsel istismara maruz kalmak, boşanma veya bir yakınını kaybetmek travma olarak adlandırılabilecek bu yaşantılara örnek olarak verilebilir. Aynı zamanda gösteriye çıkan bir çocuğun sahnede rolünü unutması veya sınıfta soruyu cevaplayamadığı için tüm arkadaşlarının kendisine gülmesi de çocuğun bu türden tepkilerinin tetiklenmesine neden olabilir.

Pek çok çocuk travmatik bir olaydan sonra birkaç hafta süreyle bazı endişeler yaşayabilir ve bu tepkiler genellikle yavaş yavaş kaybolur. Bazı durumlarda ise bu tepkiler aylarca devam edebilir. En başta hiç bir belirti göstermeyip bir süre sonra travmanın etkileri ortaya çıkabilir. Çocuklar, yaşadığı travmatik bir olayın ardından, bu örseleyici olayı tekrar tekrar yaşadıklarını hissedebilir. Aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme hissi oluşabilir ve bu duyguların dışa vurumu hırçınlık, sinirlilik şeklinde kendini gösterebilir. Oyunlarının içeriğini değiştirebilir, sürekli bu travmatik olayı veya bu olayın değişik yönlerini içeren oyunlar oynayabilirler. Uykularını etkileyecek korkunç rüyalar, kabuslar görebilirler. Günlük aktivitelerinde sık sık olay sanki yeniden oluyormuş gibi davranabilirler. Bu olayı çağrıştıracak, hatırlatacak durumlar, görüntüler karşısında yoğun bir şekilde “Sıkıntı” hissedebilirler. Olay o an oluyormuş gibi fiziksel tepkiler verebilirler (Örneğin kalp atışının hızlanması, terleme...). Çocuklar bu olayı hatırlatacak etkinliklerden, yerlerden, kişilerden uzak durmaya çabalayabilir. Yaşadıkları bu olayın kendileri için en önemli yönünü hiç hatırlamayabilirler. Çevreye, oyun ve etkinliklere ilgi ve katılımları belirgin şekilde azalabilir. İnsanlardan uzaklaşmaya başlayabilirler. Gelecekle ilgili karamsarlık ve umutsuzluk içinde olabilirler. Uyku problemleri yaşayabilir, sık uyanabilir, uykuya dalmakta ve uykuyu sürdürmekte

NRASI STRES BOZUKLUĞU

güçlük çekebilirler. Daha kolay öfkelenip, öfke patlamaları yaşayabilirler. Dikkatlerini yoğunlaştırmakta ve sürdürmekte güçlük çekebilirler. Dışarıdan gelen uyaranlara (ses, ışık, vb.) irkilerek aşırı tepki verebilirler. Bazen çocukların bu yaşam olayının öncesinde kazandığı kimi becerileri yitirdiği de gözlenebilir. Örneğin altlarını ıslatabilir, dışkılarını kaçırabilirler. Parmak emme gibi bebeksi davranışlar gösterebilirler.

Hayat deneyimi henüz çok fazla olmayan çocuk travmatik bir olay sonrasında bu durumu nasıl anlamlandıracağını bilemez. Başından travmatik bir olay geçtiğinde ya da travmatik bir duruma hep birlikte maruz kaldığınızda, çocuğunuzun bu beklenmedik olayı nasıl algılayacağı, nasıl yorumlayacağı ve nasıl bir tepki oluşturacağı büyük ölçüde çevresindeki yetişkinlere, özellikle de ebeveynlerine bağlıdır. Yaşadığı olay, çocuğun büyük bir ihtimalle ilk kez karşılaştığı bir olaydır ve o olayla ilgili henüz herhangi bir davranış kalıbı yoktur. Bu nedenle çocuğun ilk yapacağı şey, anne ve babasını izlemek olacaktır. Genellikle en yakınında olan kişilerin özellikle anne-babasının davranışlarını model almaya başlar. Böylelikle karşılaştığı durumlara nasıl tepki göstereceğini belirleyen başa çıkma stratejileri gelişmeye başlar. Örneğin; travmatik bir olay sonrasında bu durum aile içerisinde hiç konuşulmuyorsa veya bu konuyla ilgili olarak çocuğa herhangi bir bilgi verilmiyorsa ailedeki diğer bireylerin davranışlarını model alarak çocuk da kaçınmaya başlar.

Dünyası yetişkinlerinkinden çok farklı olan çocuğun bu durumu anlamlandırma sürecinde anne-babalar çok temel bir işlev görmektedir. Çocuklukta yaşadığı bu deneyimler ileriki yaşantısında da olayları nasıl anlamlandıracağı üzerinde etkili olmaktadır. Yani çocuk sıkıntı yaratan olaylarla nasıl baş edeceğini anne-babasından öğrenmektedir. Bu durumda anne-baba olarak sizlerin çocuğunuzun davranışlarını olumlu yönde etkilemek için kendi duygu ve düşüncelerinizi paylaşmaya önem vermekle birlikte çocuğunuzun bu durum karşısındaki duygu ve düşüncelerini paylaşması için de teşvik edin. Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini bilirseniz ona daha kolay yardımcı olabileceğinizi unutmamakta yarar var. Yaşadığı durum hakkında hiçbir bilgisi olmayan çocuğa net bilgiler vererek anlamasına yardımcı olabilirsiniz. Örneğin; yaşanan bir doğal afet sonrası o afetin yaşanma nedenleri ve sonuçları ile ilgili çocuğa bilgi vermek çocuğun bu durumu daha rahat kabullenmesine de yardımcı olacaktır. Olayın geçtiğinin ve artık güvende olduğunun bilgisini de çocuğa vermek önemlidir. Anne-babasını çaresiz gören çocuk güven duygusunu devam ettirmekte zorlanmaya başlar. Çocuğunuzun ileriye dönük bakış açısını mümkün olduğunca pozitif tutabilmeniz en temel önceliktir.

ÇOCUKLARDA TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

Çocuklarınıza, tüm olumsuz yaşam deneyimleriyle nasıl başa çıkacaklarını öğretmek pek mümkün olmayacaktır. Ancak çocukları kaygı yaratan durumlarda nasıl başa çıkacakları konusunda bilinçlendirmek, konuşması ve paylaşması için cesaretlendirmek belirsizlikle daha rahat başa çıkabilmeleri konusunda yardımcı olacaktır. Bu süreci çocuk ile konuşmak olayı zihninde şekillendirip belirli anlamlar yüklemesine yardımcı olur.

Yetişkinlerin sanki o olay hiç yokmuş hiç olmamış gibi davranmaları ve konuşmaktan kaçınmaları sonucu çocuklar olayla ilgili kendi senaryolarını geliştirmeye başlarlar. Bunun sonucunda bazen kendileri ile ilgili bazen de yaşanan olay ile ilgili çarpıtılmış bilgiler üretirler. Çocuk ‘ Ben kötü biriyim’ veya ‘ Ben yaramaz olduğum için bu durum benim başıma geldi’ şeklinde yanlış inanışlar geliştirebilir. Kendine öfke duyabilir ve kendilik saygısının zedelenmesine neden olabilir. Çocuğunuzun yaşanan bu durum karşısındaki yorumunu bilmek travmanın etkilerini azaltmak için size yol gösterecektir.

Çocuğun yaşı veya kişilik özellikleri ne olursa olsun olayı anlamadığını veya etkilenmediğini düşünmek hata olur. Elbette aynı olaydan her çocuk farklı düzeylerde ve şekillerde etkilenebilir. Ancak hiçbir şey olmamış gibi davranmanın da travmaya karşı gösterilen yaygın bir tepki olduğunu gözden kaçırmamakta yarar var. Çocuğunuza olay sonrasında gösterdiği tepkilerin, duygu ve düşüncelerin normal olduğunu anlatmanız onu rahatlatacaktır. Duygularını ifade etmesi için teşvik edin ve anladığınızı, yanında olduğunuzu bilmesini sağlayın. ‘Evet bu durumun seni üzdüğünü anlıyorum’ şeklinde bir konuşma çocuğunuzun rahatlamasına yardımcı olacaktır. Bu nokta da fiziksel temasın öneminden bahsetmekte faydalı olacaktır. Sarılmayı, elini tutmayı ihmal etmeyin. Çocuğunuzun bu süreçte fiziksel olarak da yakınında olduğunuzu bilmesi güven duygusunu arttıracaktır. Çocuğunuzun sorduğu soruları ne diyeceğinizi bilemediğiniz düşüncesi ile duymamazlıktan gelmeniz veya geçiştirecek cevaplar vermeniz, konunun belirsiz kalmasına ve kaygısının artmasına neden olur.

Çocuğunuzu korumak düşüncesi ile günlük hayat rutininden uzaklaştırmanız doğru olmayacaktır. Hayatın günlük akışının olduğu gibi devam ettiğini görmesi ve bu sürece katılması olayın etkilerine daha çabuk kabullenmesine yardımcı olacaktır. Okula gidiyorsa devam etsin, parkta arkadaşları ile oynuyorsa oynasın ancak bunları yaparken çocuğunuza fark ettirmeden kontrollü olmanızda da yarar var. Yaşanan olay sonrası birtakım psikolojik ve fiziksel tepkiler gösteren çocuğun zarar görmesi daha kolay olacağından ne yaptığından, nasıl bir ortamda olduğundan haberdar olmanız önemlidir. Duygu ve düşüncelerini ifade edebileceği oyunlar oynaması ve resimler yapması için teşvik edin. İç dünyasını dışa vurması sağlamanız önemlidir. Duygu ve düşüncelerini sözel olarak ifade etmekte güçlük çektiğinde bir oyun ya da resim üzerinde dışa vurması için iyi bir aracı olacaktır.

Aynı olaya farklı yaş dönemlerinde farklı tepkiler verebilirler. Çocuğun kişilik özellikleri, uyum yeteneği ve kendini ifade etme becerisi travmayla baş etme konusunda çözümler bulmasına yardımcı olacaktır. Yaşanan olumsuz bir deneyim sonrasında çocuklarda uyku ve yeme alışkanlıklarında bozulmalar, tuvalet alışkanlığında geriye dönüşler, sık ağlama, anne-babaya aşırı bağlanma, dikkatte azalma, öfke ve huzursuzluk gibi tepkiler sıklıkla görülebilir. Travmaya verilen tepkilerin anormal bir duruma verilen normal tepkiler olduğunu öncelikle ebeveynleri olarak kabul etmeniz, sakin ve sabırlı olmanızı kolaylaştıracaktır. Sabırsızlanmak ve kızmak yerine, olaylara yetişkinler gibi tepkiler veremeyeceklerini bilip duygularını anlamaya çalışmak hem size güvenebileceğini bilmesini sağlayacak hem de sağlıklı iletişimin sürdürülmesini kolaylaştıracaktır. Olay sonrasında zamanla çocuğun uyumunda bir artış ve verdiği tepkilerde bir azalma gözlemlenmediğinde bir uzmandan destek almak ileriki yaşantısını sağlıklı geçirmesi içinde büyük önem taşımaktadır.

Akşam Yemekleri

HERKES SOFRAYA!

Ailecek Yemek Yemenin Çocuk Gelişimi İçin Önemi

Ebeveynlerin de çocukların da eskiye göre oldukça yoğun bir hayatı var. Bu koşuşturma içinde aile bireylerinin bir araya gelmesi oldukça zorlaştı. Fakat yoğun bir günün ardından ailecek yenen bir yemek aslında her bir birey için oldukça anlamlı ve faydalı olabilir. Peki ailecek yemek yemenin faydaları neler olabilir?

Öncelikle yemek masası, çocukların başka yerlerde öğrenme fırsatına sahip olmayabilecekleri önemli sosyal ve duygusal becerileri öğrendikleri bir yerdir. Ayrıca hep birlikte akşam yemeği yemek bireyin duygusal ve fiziksel olarak doyum sağladığı temel insan ihtiyaçlarını bir araya getiren anlamıyla zengin bir rutindir. Aileleriyle düzenli olarak akşam yemeği yiyen çocuklar daha duygusal olarak kararlıdır ve uyuşturucu ve alkolü kötüye kullanma ihtimalleri daha düşüktür. Daha iyi notlar alırlar; çünkü hem fiziksel hem de duygusal olarak doymuş hissederler. Ayrıca obez olma veya yeme bozukluğu geliştirme olasılığı düşer.

Anne-babaların akşam yemeğinde bir araya gelmek konusunda dikkat etmesi gereken şey modelleme olmalıdır. Hepimizin bildiği gibi her konuda olduğu gibi belli bir yaşa kadar çocuklar ailelerini model alarak çeşitli karakter özelliklerini kazanırlar. Araştırmalar çocukların yeni yiyecekleri sevmeyi, yetişkinlerin bu besinleri tükettiklerini görerek öğrendiğini göstermektedir. Akşam yemeğinde de aslında ebeveynlerini izleyerek beslenme alışkanlıklarına dair pek çok şey öğrenirler. Hep birlikte yemek yiyerek, sağlıklı ve pek çok besin gurubunun bir arada olduğu bir öğünün nasıl olması gerektiğini anlatmanıza gerek kalmaz.

Sağlıklı beslenmenin yanında pek çok sosyal beceri, yemek masasında öğreniliyor. Öncelikle dil gelişimindeki etkileri araştıran bir araştırmada; çocukların nadir olarak kullanabilecekleri 2000 kelimenin 143 tanesinin okunan kitaplardan 1000'den fazla kelimenin ise akşam yemeğinde öğrendikleri saptanmıştır. Tüm günün ardından ailesiyle bir araya gelen ve "Doyan" çocuk, öğrenmeye açık hale geldiği söylenebilir. Çocukların büyüklerinden öğrendiği bir diğer şey ise görgü kurallarıdır. Masada kullanılan ve artık bizim için çok doğal olan "Afiyet olsun, eline sağlık, teşekkür ederim" gibi kalıplar çocukların iletişim kurma tarzını etkileyen başlangıç noktalarıdır.

Yemek masası, kimi zaman empatiyi, kimi zaman cömertliği öğrendiği sosyal bir ortam sağlamaktadır. Aslında bu yapılandırılmış bir dersten daha etkilidir. Çünkü doğal olarak gelişen, samimi ve sıcak bir ortamda çocuklarınız sizin deneyimlerinizi yemekler gibi paylaşır. Buna bağlı olarak da sosyal becerileri edinir.

Hayat rutininin bu kadar hızlandığı bir dönemde hem kendiniz hem de çocuğunuz için faydalı ve sıcak bir iletişim noktası olan akşam yemeği masasını, gününüzden eksik etmemenizi önermekteyiz.

Paylaşmanın Önemi

Bebek hareketlilik kazanıp annenin kucağından indiğinde, 'Anneden ayrı' bir benlik kurmaya başlar. Emeklemeye ve yürümeye başlamakla birlikte kendini ve çevreyi daha iyi keşfetme fırsatını yakalar. Kendini keşfederken, kendini ve kendine ait olanları tanımlama ihtiyacı içindedir. "Ben" ve "Benim" kelimeleri yavaş yavaş en sık kullandığı kelimeler olmaya başlar. Yürüme becerisinin gelişmesiyle birlikte, dünyayı keşfi kendi kontrolüne girer. Çevre, ulaşılacak noktalar ve incelenecek nesnelerle doludur. Geliştirmekte olduğu kontrol duygusunu nesnelere karşı da kullanmaya başlar. Bu dönem çocuklarının en temel bilişsel gelişim özelliği ben-merkezcil düşünmedir. Dünya hakkındaki kısıtlı bilgileri, yeni tanımlamaya başladıkları "Ben" çevresinde gelişmektedir çünkü. Bu nedenlerle, 2-3 yaş anne-babalarının en yaygın şikayetleri arasındadır çocuklarının paylaşmayı bilmemesi. Nesneleri kontrol, çevreyi kontrol, tuvaletini kontrol gibi konular çocuğa bir yandan güç kazandırırken, bir yandan da kaybetme kaygısını yükler. Oyuncak arabasını oyun arkadaşıyla paylaşması söylendiğinde çocuk, arabayı verdiğinde geri alıp alamayacağını bile bilmemektedir. Dolayısıyla, arabası üzerindeki kontrolünü ve sahiplik duygusunu yitirme tehlikesiyle karşı karşıyadır. Doğal olarak tepkisi "HAYIR" olacaktır. Çocuğun paylaşmaya verdiği bu kaygılı ve öfkeli tepki bir yetişkine anlamsız görünebilir, ancak bu tepkinin, çocuğun doğal gelişimsel dönemine ait doğal bir tepki olduğunu hatırlamakta fayda vardır.

Tüm anne babalar paylaşmayı bilen aynı zamanda da yardımsever çocuklar yetiştirmek ister. Toplumsal yaşantıya uyumun sağlanması için önemli olan bu becerinin kazanılması çocuğun sosyal gelişimine büyük katkıda bulunur. Çocuk anaokuluna başlaması ile birlikte sosyal hayatın içinde kendisine aktif bir yer bulmaya başlar. Öncesinde deneyimleri aile yaşantısı içerisinde sınırlı olan çocuk bu beceriler ile ilgili temeli ilk olarak aile ortamı içinde kazanır. Paylaşma becerisi ilk çocukluk yıllarında kazanılan bir beceridir. Doğuştan gelen bir beceri olmadığı için ebeveynleri tarafından çocuğa öğretilebilir. Anne-baba davranışları bu becerilerin kazanımında ve gelişmesinde çocuğa rehberlik eder. Çocuk ebeveynlerinde gözlemlediği davranışları model alıp kendi de davranışlarını buna göre şekillendirir.

Ebeveynlerin öncelikli olarak çocuklarına paylaşmanın neden önemli olduğunu anlatmalarında yarar vardır. Bunu anlatırken bir masaldan veya hikayeden destek alarak çocuğun anlayabileceği bir dil kullanmak önemlidir. Çocuklar dünyaya geldikleri andan itibaren etraflarını gözlemlemeye başlarlar, çocuğun en temel gözlemlerini yaptığı aile ortamında aile üyeleri arasında yardımlaşma ve paylaşma davranışını görmesi bu beceriyi kazanması ve içselleştirmesi için çocuğa olanak sağlar.

2 yaşından itibaren çocuğunuzu fazla zorlamadan oyuncaklarını, yiyecekleri arkadaşları ile paylaşması için teşvik etmeniz bu becerinin kazanımını kolaylaştıracaktır. Ancak bunlar yapılırken çocuğa sevilmesinin ve kabul edilmesinin bu şarta bağlı olduğu şeklinde bir mesaj vermemeye dikkat etmeniz önemlidir. Çocuğa paylaşmanın sahip olduğu oyuncağını kaybetmek anlamına gelmediğini anlatmanız paylaşmasını kolaylaştıracaktır. Oyuncağını geri alamayacağı düşüncesi çocuğun kaygılanmasına neden olur. Kendisinin oyuncaklarını arkadaşları ile paylaştığında arkadaşlarının da oyuncaklarını onunla paylaşacağı bilgisinin verilmesi çocuğu motive edecektir. Çabalarınız cevapsız kalıyorsa ve çocuğunuz oyuncaklarını paylaşmak istemiyorsa bu konuda onu zorlamak, elindekileri zorla almak ileriki yaşlarda kararlarını tamamen kendi alabildiği zamana geldiğinde paylaşmaya karşı olumsuz düşünceler oluşturmasına neden olur. Siz ne kadar paylaşımcı olursanız çocuğunuz da o kadar paylaşmayı öğrenir.

Kendisi için çok özel olan bir oyuncağını veya eşyasını paylaşmak istememesinin normal karşılamanızda yarar vardır. Biz yetişkinlerinde çok sevdiğimiz, kimse ile paylaşmak istemediğimiz eşyalarımız yok mu? Bu durumda paylaşması için mecbur bırakılan çocuk sınırlarına girildiği ve bireyselliğinin zedelendiğini düşünüp kendini değersiz hissedebilir.

Çeşitli uygulamalar yaparak çocuğunuzun bu beceriyi kazanmasını destekleyebilirsiniz. Örneğin; bir eşyasını size lazım olduğu gerekçesi ile isteyin ve sonrasında kendisine geri verin. Böylelikle verdiği şeyi geri alabildiğini görmüş olan çocuk rahatlar. Paylaşma temasının olduğu oyunlar oynayabilirsiniz. Bazı becerilerin ve davranışların kazanılması için göstererek anlatmak gerekmektedir.

Bir gün kurabiye yapıp çocuğunuza vererek okulda tüm sınıf arkadaşlarına birer tane vermesini isteyebilirsiniz. Bu durumda çocuğun arkadaşlarından aldığı pozitif geri bildirim hayatındaki diğer alanlarda da paylaşma becerisinin gelişimini destekler.

Çocuğunuza paylaşmayı öğrenmesi için zaman tanımanız iyi olacaktır. Sosyalleşmeye başladıkça çocuk paylaşmanın, iş birliğinin önemini kendi fark eder. Paylaşmanın arkadaş kazanımı içinde önemli olduğunu keşfeden çocuk kendi davranışları üzerinde de bu türden değişiklikler yapmaya başlayacaktır. Böylelikle çocuklar günlük hayat içerisinde zamanla paylaşmayı ve paylaşmanın sağladığı olumlu sonuçları gözlemleme şansı bulurlar. Anne-babaları olarak çocuğunuzun bu türden girişimlerini desteklemeniz ve cesaretlendirmeniz toplum içerisinde kendisine daha kolay yer edinebilmesine yaradığı gibi yetişkin yaşantısındaki ilişkilerine de pozitif katkı sağlayacaktır.

Çocukluk Dönemi Korkuları

Korku, içinde bulunduğumuz duruma değil, bu durum için geliştirdiğimiz düşüncelerimize verdiğimiz, tehlike düşüncesinin uyandırdığı ve krizle sonuçlanabilecek duygusal bir reaksiyondur. Doğal olarak insanlar, tehlikeli olarak değerlendirdikleri durumlardan mümkün olduğu kadar uzak kalmak, eğer bu durumun içindelerse de kaçmak, kendini korumak isterler. Dolayısıyla korku içerdiği tehlike düşüncesi neticesinde, beraberinde korunma, kaçma davranışı getiren bir duygudur. Duyduklarımız, gördüklerimiz, televizyon, sinema, tiyatro ve günlük konuşmalar yoluyla korkularımızın kaynağı olan düşünceleri ister istemez geliştiririz. Bu nedenle korku reaksiyonunun gelişmesinde; bir olayın doğrudan kişinin başına gelmesinin yanı sıra, çevremizden edindiğimiz bilgiler de aynı rol oynayabilirler. Yetişkinler için sıradan olan bazı sesler, görüntüler ve hayvanlar, bazen çocuklar için çok korkutucu, ürkütücü olabilir. Çocuğun gelişimi devam ettikçe korktuğu durum ve nesneler de, bulunduğu yaşa göre değişkenlik gösterir. Önemli olan nokta, bu korkunun süresi ve yaş dönemine uygun olup olmadığıdır.

Çocukların farklı yaş gruplarında farklı nesnelerden korkması gelişimsel özelliklerinin bir parçası olarak normal kabul edilebilir. Tuvalet eğitimi verilmeye başlanan çocuğun başlangıçta tuvalete oturmaktan korkması normal karşılanacak bir durumdur. İlkokul çağındaki bir çocuğun tuvalete oturmaktan korkması ise beklenmeyen bir durumdur. Burada dikkat edilmesi gereken nokta çocuğunuzun hangi yaş grubunda nelerden korktuğudur.

Çocuklar Hangi Yaşlarda Nelerden Korkarlar?

0-2 yaş: Anne-baba veya bakımını üstlenen kişiden ayrılmaktan korkma, yüksek sesten, düşmekten korkma, bazı hayvanlardan veya böceklerden korkma, tuvaleti kullanmaktan, banyo yapmaktan ve karanlıktan korkma gibi korkular sayılabilir.

3-5 yaş: Hayvanlardan korkma, canavarlar ve hayaletlerden korkma, kaybolmaktan korkma ve yatma zamanına ilişkin bazı korkular.

5-7 yaş: Ayrılık korkuları, anne-babanın ayrılması veya anne babadan birini kaybetmekten korkma, yeni ortamlardan (özellikle okula başlama) korkma, deprem, tek yatmaktan korkma vb.

8-11 yaş: Başarısızlık korkusu, hırsızlardan korkma, doğal afetler ve savaşlardan korkma gibi korkular görülebilir.

Korku, temel ve kaçınılmaz bir duygudur. Korkunun oluşumu, çevredeki koşullara, uyaranın veriliş biçimine, geçmiş yaşantılara ve o andaki fizyolojik ve psikolojik duruma bağlıdır. Aynı zamanda çocuğun duygusal gelişiminin de önemli bir parçasıdır. Optimal düzeydeki bir korku yaşa ve öğrenmeye bağlı olarak azalıp ortadan kalkabilir. Çocukluk dönemi korkularının ileriki yıllarda devam etmemesi ve fobiye dönüşmemesi için ebeveynlerin desteğine ihtiyaç vardır.

Yalnız Yatma Korkusu: Okul öncesi çağı çocuğunun korkularından en önde geleni, tek başına yatma korkusudur. Bunun nedeni küçük yaştan itibaren anne-babanın yanında yatma alışkanlığından kaynaklanabilir. Bu yüzden çocuklara ayrılmak zor gelebilir. Özellikle evde yeni bir bebek varsa, annenin ilgisini kazanmak için onunla yatmak isteyebilir. Ancak, kimi zaman bunun alışkanlık ya da şımarıklık ile ilgisi bulunmadığı, korkunun gerçek olduğu, çocuğun saatlerce uykuya dalamayışından anlaşılır. Yatağa girme korkuları, ölüm veya uykuya bağlı korkular nedeniyle ortaya çıkabilir. Ailelerin bu durumda çocuğa rahatlatıcı bazı sorular sorarak korkusunun günlük hayatıyla ilgili olup olmadığını öğrenmeleri yararlı olacaktır. Yatma zamanı için düzenli bir program belirlemek, çocuğun yatak ve uykuya hazırlanması için iyi olacaktır. Çocuğun yatmadan 1 saat önce sakin olması sağlanmalıdır. Yatak korkusu olan çocuk için uyuyana kadar onun yanında durulmalı ve uyumadan önce yanından ayrılmak için acele edilmemesi gerekir.

Karanlık Korkusu: Çocuğun yatma korkusu karanlık ile ilgili de olabilir. Karanlıkta her şey farklıdır ve çocukların kendilerini karanlıkta yalnız hissetmeleri normaldir. Bu durumda yatak odasında güzel bir gece lambası bulundurarak ya da yastığın yanında bir cep feneri yakarak yardımcı olunabilir. Çocuk ışık yandığında hayaletlerin kaybolacağını düşünür. Çocuğun karanlıktan korkusunun azalması için gece yürüyüşe çıkarak normalde gündüz görülmeyen ilginç şeyler gösterilebilir (Yıldızlar, ay, gece yaşayan canlılar, vb.). Önemli olan çocuğun korkusunu anlamaya çalışmaktır. “Bundan korkmaya gerek yok” gibi yorumlar konuşmayı daha çok engeller çünkü çocuk kendini pek anlaşılır hissetmez. Çocuğun korkusu ciddiye alınınca ve çocuk; canavar, cin ve hayaletlerin hiçbir şey yapamadıklarını ve görünmediklerini anlayınca, korku kendiliğinden ortadan kalkar. Kalkıp ışığı açmak, beraber odaları gezmek, tuvalete gitmek, kabusu anneye ya da babaya anlatmasını sağlamak ve kendisini korkutan şeyin resmini yapması çocuğa iyi gelecektir.

Ayrılık Korkusu: Ayrılık yüzünden endişe yaşayan bir çocuk, annesinin duygularına çok duyarlıdır. Eğer annesi de çocuktan her ayrıldığında tereddüt ediyor, suçluluk duyuyor ya da çocuğun odasına endişeyle giriyorsa, çocuk da ondan ayrıldığı için gerçekten de korkulacak bir şey olduğunu düşünecektir. Bununla beraber, bir çocuk hiçbir zaman terk edilmekle korkutulmamalıdır. Bu, çocuğun içindeki terk edilme duygusunu uyandıracaktır. Bu nedenle anne-babalar her konuda olduğu gibi çocukların korkularına da duyarlı yaklaşarak, ileride güvenli bireyler olarak yaşamaları sağlamalılar.

Ölüm Korkusu: 3-6 yaşlar arasında çocukların ölümle ilgili soruları olabilir. Bu dönemlerde çocuğun en korktuğu konu, annesinin ölmesi veya onu terk etmesidir. Ölüme geçici bir olay gibi bakar, ölenin geri gelebileceğini veya melek olup yaşayabileceğini düşünür. Bu nedenle kızdığı zaman karşısındakine “Öl” diyebilir. Küçük çocuklara ölümü açıklarken hastalık veya yaşlılıkla bağlamak sakıncalıdır. Sevdikleri hastalandığı zaman veya yaşlı olan yakınları için endişe duymaya başlarlar. Ölümü uzun bir yolculuğa benzetmek de sakıncalı olur. Bir yakını uzun bir yolculuğa çıktığında ya da uzun süre uyuduğunda panik yaşar. “Ölmek nedir?” diye sorduğu zaman, ona herkesin bir gün öleceğini ve yaşamın sonu olduğunu anlatmak gerekir.

Korkuların Ortaya Çıkmasını Tetikleyen Durumlar Nelerdir?

Stresli zamanlarda (Kardeş gelmesi, taşınma, boşanma, ailede ölüm vb.) çocukların korkuları hangi yaşta olurlarsa olsunlar artabilir. Depreme tanık olmak, sıcak bir şeye dokunup yanmak veya köpek tarafından kovalanmak gibi travmatik etki yaratabilecek bir durumun ardından korkuların artması muhtemeldir.

Anne-babanın kaygılı veya korkulu bir yapıya sahip olması veya olaylar ya da nesneler karşısında aşırı tepki gösterme eğiliminde olması, çocuklarında benzer durumlarda benzer tepkileri sergileme olasılığını arttırır. Çocuklar çevresindekileri model alarak öğrenirler. Anne-babasını gözleyen çocuk çabucak öğrenir ve ardından düzeltici bir alışma deneyimi yaşanmadığı durumlarda bu korku ileride fobik bir duruma dönüşebilir.

Bazı korkuların kazanılmasında ise çocuğun mizacı etkilidir. Her çocuk birbirinden farklıdır kimisi daha cesurken kimisi ise daha ürkektir. Bu noktada ebeveynlerin çocuklarının özelliklerini tanıyarak ona uygun şekilde yaklaşması daha doğru olacaktır.

Peki Bu Korku Durumları Karşısında Ebeveynleri Olarak Neler Yapabiliriz?

“Yaramazlık yaparsan doktor amca sana iğne yapacak”, “Oraya git de dilenciler seni kaçırsın” gibi cümlelerle çocuğunuza sözünüzü dinletmeye veya disiplini sağlamaya çalışmayın. Korku temelli bir ebeveyn çocuk ilişkisinin oluşması sağlıklı iletişimin kurulmasını engeller.

Çocuğunuzun korkularını ve korkularının gerçekliğini kabul edin. Korkuyu göz ardı etmek, korkunun azalmasını sağlamayacaktır. Aksine görmezden gelindikçe çocuk bu durumla nasıl baş edeceğini bilemez ve korkusu giderek daha büyük bir soruna dönüşür. Bu noktada korkunun ortaya çıktığı durumları araştırmanız yarar sağlar. Ev içinde çocuğunuzun korkularını tetikleyen bir durum olup olmadığını kontrol etmeniz iyi olur. Örneğin; karanlıktan korkan çocuğunuzu tek başına diğer odaya göndermek korkusunu aşması yerine daha çok korkmasına neden olacaktır. Bunun yerine karanlık odaya onunla birlikte gidip karanlıkta bir şey değişmediğini göstererek güven verin. Korkuları ile yüzleşmesi için çocuğunuzu zorlamayın. Kontrollü ve sistematik bir şekilde yapılmayan karşılaştırmalar çocukta korkunun artmasına ve fobiye dönüşmesine neden olabilir.

Çocuğunuzun korkuları ile ilgili davranışları karşısında sert tepkiler vermekten kaçının. “Bunda korkacak ne var?” gibi. Çocuğunuzu dinleyin. Bazen çocuğunuzun korkusu onu dinlediğinizde ve ona korkusu ile ilgili doğru ve yeterli bilgiyi verdiğinizde azalabilir. Empati kurarak ne hissettiğini anlamaya çalışmanız rahatlatıcı olacaktır. Korkularından dolayı çocuğunuzu ayıplamayın ve utandırmayın. Korkuları ile alay etmekten ve ‘Korkak, ödlek’ gibi sıfatlarla etiketlemekten kaçının.

Herkesin korkuları olduğunu ve herkes gibi onun da bu korkuları yenebileceğini söyleyin. Böylelikle bu duruma sadece kendi başına gelen bir felaket gibi bakmak yerine herkesin karşılaşabileceği normal bir durum olarak bakmaya başlar. Korkuların ortaya çıkmasını tetikleyen durumlardan söz ederken çocukların model alarak öğrendiklerinden söz etmiştik bu durumda kendi korkularınız karşısında sakin bir tutum sergilemeye çalışarak onlara örnek olun.

Kendine güveninin güçlenmesi için aşırı koruyucu tutumlardan kaçının. Çocuğunuz köpekten korkuyorsa ve birlikte yürürken karşıdan bir köpek geliyorsa yolun karşı tarafına geçmek yerine çocuğunuza yanında olduğunuzu hissettirerek oradan yürümeye devam edin. Kaçmak korkunun pekişmesine ve ‘Köpek gördüğümüzde kaçmamız gerek’ şeklinde bir mesajı içselleştirmesine neden olur.

Sabırlı olun ve korkularını yenmesi için çocuğunuza zaman tanıyın. Korkularının geçmediğini, fobiye dönüşerek çocuğunuzun günlük yaşamını doğrudan etkilemeye başladığını gözlemlediğiniz ilk anda ise bir psikolog ya da psikolojik danışmana başvurmak korkunun sonraki yıllara genellenmemesi için son derece önemlidir.

İletişim Aracı Olarak

İnsan ilişkilerinin temelini oluşturan iletişim bir alıcı ve vericinin söz konusu olduğu sosyal bir olgudur. Tarih boyunca insanın kendini ifade etmede kullandığı en güçlü ve en özel araç sanat olmuştur. Sanat aracılığıyla duygu ve düşüncelerini, hayallerini dışa vurarak forma dönüştüren insan bu yolla bir göstergeler dizgesi oluşturur. İletişimin var olabilmesi için gerekli olan göstergeler; işaretler, semboller, sesler, beden hareketleri vb. sanatsal ifadenin temel elemanlarıdır. Bu bağlamda sanatın bir iletişim aracı olarak ele alınması ve sağlıklı nesiller yetiştirilmesinde eğitim amaçlı kullanılması önemli bir gereklilik olarak karşımıza çıkar. Sanatın bir araç olarak kullanılması çocuklarda algı ve yaratıcılık konularında öğrencilerin bilinçlenmelerinde, diğer yandan kendilerini ifade etmede ve kişiliklerini geliştirmede önemli bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır. Sanat bireyin dışa vuramadığı, gizli-saklı kalmış, en uzak noktalarına kadar uzanan ve bilincin gelişmesine büyük bir katkı sağlar. Çocuklar da çevre ile etkileşime girdikçe kendini ifade edebilecekleri yollar değişir ve gelişir. Her çocuk birbirinden farklıdır, hissettikleri, düşünceleri, algıladıkları ve aktarma biçimleri birbirlerininkinden farklılık gösterir.

Kendini ifade etme, duygu ve düşünceleri ortaya koyabilme hem çocukların hem de yetişkinlerin yaşamında önemli bir yere sahiptir. İletişim, yaşamın devamlılığında en temel gereksinimlerden biri olarak karşımıza çıkar. Deneyimleri, bilgisi ve gözlem süreci yetişkinlerinki kadar fazla ve uzun olmayan çocuk bazen kendini sözel olarak ifade etmekte güçlük çekebilir. Duygularını, düşüncelerini, o an ne hissettiğini veya bir olayla ile ilgili ne düşündüğünü anlamlandırmakta zorlanabilir. Yazılarımızda sık sık tekrarladığımız gibi her çocuğun kişilik özellikleri ve becerileri farklı alanlarda ve farklı oranlarda gelişmişlik gösterir. Bir çocuk kendini sözel olarak rahat bir şekilde ortaya koyabilirken bir başka bir çocuk ise bunu bir araç yardımı ile gerçekleştirebilir. Bu aracı çocuğunuz kendi kendine de keşfedebilir ya da siz keşfetmesi konusunda ona alternatifler sunabilirsiniz.

Sanat

Eğer çocuğunuz bazı duygularını ve düşüncelerini sizinle paylaşmakta zorluk yaşıyorsa veya sizin çocuğunuzda gözlemlediğiniz ama kendisinin söylemediği ya da söyleyemediği bir şeyler olduğunu düşünüyorsanız sanatı çocuğunuz ile iletişiminizde bir araç olarak kullanmanız işinizi kolaylaştıracaktır.

Öncelikli olarak çocuğunuzun ilgi alanlarının ve yeteneklerinin farkında olmanız ilişki kurma sürecinize katkıda bulunur. İlgilendiği, keyif aldığı ve yapmayı sevdiği şeylerden ailesinin farkında olduğunu ve onun ilgilendiği şeylerle ilgilendiklerini, en önemlisi de önemsendiği mesajını almasını sağlar. Önemsendiğini ve değerli olduğunu hisseden çocuğun ise iletişim kurma yönündeki motivasyonu artacaktır. Resim, müzik, fotoğraf, dans ve hareket gibi pek çok farklı sanat dalından çocuğunuz ile iletişiminizde ve onu daha iyi tanımanızda bir araç olarak faydalanabilirsiniz.

Şu anda aklınızdan "Pekii çocuğumla iletişim kurarken sanatı nasıl kullanacağım?" sorusu geçiyor olabilir. Çocuğunuz ile iletişimi başlatma ve geliştirme konusunda sanatın kullanım şeklini bir örnekle anlatabiliriz. Birlikte geçirdiğiniz bir zamanda çocuğunuza bir "Nasıl hissediyorum?" adlı etkinliği yapmayı önerebilirsiniz. İster kağıt ve boyalar ile ister karton, dergiler gibi malzemeler ile yapabilirsiniz. Elinizdeki eski dergileri çocuğunuzla birlikte inceleyin ve bu hafta nasıl hissettiğine dair renkler, yüz ifadeleri ve objeler bulun. Bunu yaparken yaratıcı bir çalışmanın gerektirdiği gibi çocuğunuzun seçimleriyle alakalı sohbet etmeyi ihmal etmemelisiniz. Örneğin, "Hmmm ne kadar canlı bir renk bu sana nasıl hissettiriyor?" "Bu gülen yüz gerçekten keyfimi yerine getirdi. Bakalım başka neler bulabileceğiz?" gibi onu heveslendirecek ve heyecanlandıracak, merak uyandıracak ifadeler kullanabilirsiniz. Sonra seçtiğiniz görselleri dergiden kesip dilediğiniz gibi kağıt üzerinde yerleştirin. Kağıdın bir tarafı olumlu ve güzel duygular için, diğer tarafı ise daha olumsuz duygular için ayrılabilir. Sonrasında yarattığınız bu kompozisyon hakkında konuşabilirsiniz. Örneğin olumsuz duygular yaratan olaylar hakkında konuşabilir, bunlar hakkında çözüm önerileri geliştirebilirsiniz. Bu sayede çocuğunuz kendine ait duyguları belirlemiş, ifade etmiş ve en önemlisi de sizinle paylaşmış olur.

Çok zaman almayan ama çocuğunuzla ilgili önemli ipuçları veren bu çalışmayla paylaşımınızı arttırabilirsiniz. Bunu yaparken eklemek istediklerinizi ekleyebilir, verdiği yanıtlarla ilgili sorular sorarak ya da çizmesini isteyerek süreci daha da zenginleştirebilirsiniz. Çocuklar bazen doğrudan söylemek yerine küçük aracılara ihtiyaç duyabilirler. Bu ve benzeri bir etkinlik çocuğunuzun farkındalığının artmasına ve kendini ifade etmesine olanak sağlar. Bazen küçük şeyler içinde büyük anlamlar barındırır ve sanat bunu açığa çıkarma da iyi bir rehber görevi görür.

Günümüzde Baba Olmak

Günümüzde değişen sosyal ve ekonomik koşullar ile birlikte annelerin çalışma hayatının içinde daha fazla yer almaya başlaması ile birlikte babalık rolleri değişim göstermeye başlamış ve babaların çocukların hayatlarındaki etkileri daha fazla önem kazanmıştır. Bu sevindirici bir haber çünkü baba ile çok ne kadar çok şey paylaşırsa aralarındaki iletişim ve bağ kuvvetlenir. Peki ya babaların karşılaştığı ne gibi sorunlar var? Bu sorunların çözümleri neler olabilir?

Gerçekçi rol modellerinin olmaması

Birçok erkek nasıl bir baba olmak istediğinden bahseder. Bundan bahsederken de öncelikle kendi babalarının, duygusal olarak uzak, işin stresini tek başına üstlenen ve çocuklarıyla anlamlı ilişkilerin nasıl olacağından emin olamayan babalar olduğundan bahseder. Aslında günümüz babalarının çoğunun model olarak kullanacağı bir miras tam olarak yok. Çünkü, kendi babalarının hayat koşulları ve ebeveyn rolleri şu ana göre oldukça farklıydı. Dolayısıyla şu an günümüz babalarının kendilerine bir rol inşa etmesi gerekiyor. Peki ama nasıl? Belki de babaları hakkında sevdikleri şeylerden yararlanabilir, eskiden işe yaramayan alışkanlıklardan kurtulabilirler. Ayrıca başka ebeveynlerden güzel doneleri örnek alabilirler.

Yoğun iş temposu

Yoğun iş temposunda bazen öyle anlar oluyor ki sizden bir tane daha olmalı ki her şey yolunda gitsin. İzin almak, toplantı iptali bazen hiç de mümkün olmuyor. Dolayısıyla babalar aileleriyle olmaları gereken bazı anları kaçırıyorlar. Burada ailelerin fark yaratabilecekleri bir yol var çünkü ebeveynler çalışıyor olsa da aile hayatı, babanın mevcut olabileceği zamanlara ve yollara göre ayarlanabilir. Eğer gece geç saatlere kadar çalışıyorsa, belki de yarım saat erken kalkıp çocuklarıyla kahvaltı yapmaya çalışabilir. Eğer işinden dolayı fiziksel olarak yoruluyorsa, çocuğuyla birlikte dinlenirken güzel sohbetler edebilir. Evde hep birlikte çalışmak, keyifli vakit geçirmek mümkün. Yeter ki aile üyeleri birbirlerine vakit yaratmayı istesin ve çabalasınlar.

Sosyal desteğin eksikliği

Bugün, insanların neredeyse yarısının sadece bir iyi arkadaşı, yüzde 18'inin iki, yüzde 29'unun üç veya daha fazla arkadaşı var; yüzde 4'ünün ise tek bir yakın arkadaşı yok. Sonuç olarak, bugün pek çok baba, diğer insanlarla iletişim kurmadan, ev-iş arası mekik dokuyarak hayatını sürdürüyor. Dolayısıyla da rol modellerine sahip olmadıkları gibi, iyi bir babanın doğrulanmasına, çürütülmesine ve modellenmesine yardımcı olabilecek diğer bilgili erkeklere erişimi de daha az olabiliyor.

Babalar neyin işe yaradığı, neyin başarısız olduğu hakkında konuşmak için diğer erkeklerle birlikte vakit geçirmeye ihtiyaç duyabilirler. Ancak birçok erkek, daha iyi bir baba olmak için arkadaşlarına zaman ayırmak yerine ailesiyle vakit geçirmeyi tercih edebiliyor. Bu iki tarafı da dengeli götürmek aslında iyi bir baba olmak için bir diğer anahtar olabilir. Bu noktada çevrelerindeki insanlar bu çabayı desteklemelidir. Bir baba bir yürüyüşe çıkmak isterse, bir arkadaşıyla görüşmek isterse bununla ilgili kendini suçlu hissetmemelidir.

Erkekliğin zırhı ve alışkanlıkları

Heteroseksüel erkekler ve kadınlar aşık olurlar, evlenirler ve ebeveyn olurlarsa, en eşitlikçi çiftler arasında bile her basamakta daha geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri benimsenmeye başlayabilirler. Ek olarak, orta yaş krizini devam ettiren yaşlarda değişime karşı çevreden çeşitli olumsuz yorumlar gelmeye başlayabilir. Çocuklar yaşlandıkça ve rolleri daha net olarak tanımlandıkça, birçok erkek çocuklarının kendi annelerine daha yakın olacağı ve onlardan uzaklaşacakları kültürel senaryoyu kabul ederler. Sonuç olarak babalar, kendilerini sağlam duvarlı ve çıkışsız bir kutuya hapsederler. Bu da onların mutsuz, kaybetmekten korkan ve yalnız bireyler olmasına yol açar. Ama erkekler değişmeye istekli olduğunda, olumlu sonuçlar ortaya çıkabilir. Bu yüzden aile bireylerinin erkek ve kadın toplumsal rolleri hakkında birbirleriyle konuşmaları ve neler hissettiklerini paylaşmaları bu yükten kurtulmalarına olanak sağlayacaktır.

Baba ve anne evi ayakta tutan iki temeldir. Bu iki temelin de sağlam, mutlu olması aile bireylerinin hepsini ayakta tutacaktır.

Uzm. Klinik Psikolog
Yasemin Meriç Kazdal

Sorularınızı
Yanıtlıyor…

Sorularınızı bilgi@dusyeri.com.tr adresine iletebilirsiniz.

MERAK ETTİKLERİNİZ

SORU:
Merhaba, kızım okula yeni başladı, okuma ve yazma konusunda baya zorlanıyor, harfleri karıştırıyor. Ne yapmalıyım, düzelir mi?

YANIT: Merhaba, yavaş okuma, okumayı sevmeme, harfleri karıştırma, kelimeleri yanlış tamamlama, yazı yazmakta güçlük çekme, formülleri ezberleyememe öğrenme güçlüğünün göstergeleri olabilir. Çocuklarda sık karşılaşılan problemlerden biridir. Okula öncesi yaşlarda geç konuşma, basit kavramları öğrenmede güçlük, isteksizlik, kelimeleri karıştırma gibi göstergeleri bulunabilir. Eğer bunlar sizin çocuğunuzda da bulunan problemlerse en yakın zamanda uzmana başvurmalı ve detaylı değerlendirme sürecinden geçmelisiniz. Erken teşhis ve erken tedavi sorunun ilerlemesini engeller.

Bunların yanı sıra bu süreçte hata yaptığı için çocuğunuza kızmamalı ve onu utandırmamanız önemlidir. Kendine olan güveni azaldıkça kaygısı artacak ve daha çok hata yapmasına neden olacaktır. Ders çalışırken yanında bulunun ve ona yardımcı olun. Onu cesaretlendirin, eşvik edin, moralinin bozulmasına izin vermeyin. Birlikte okumalar yapın, yanında olduğunuzu ve hata yapsa da onu sevdiğinizi bilmesini sağlayın.

SORU:
Merhaba, kızım 4 yaşında. 1 aydır gittiği anaokulunda çok mutluydu. Öğretmenini çok sevdi, ortama alıştı. Geçen gün arkadaşıma kahvaltıya birlikte gittik. Arkadaşımın 3 yaşında bir kızı var. Çok iyi anlaştılar. Bütün gün oynadılar. Fakat bu görüşmeden sonra kızım “Okula gitmek istemiyorum, yine Selin’le oynamak istiyorum.” Demeye başladı. Ağlayarak okula gidiyor, ben zorla götürüyorum. Ayrıca o günden beri başka konularda da benimle inatlaşmaya başladı. Sizce bu konuda ne yapmalıyım?

YANIT: Merhaba, çocuklar bu yaşlarda anne babalarına karşı daha inatçı bir tutum sergileyebilirler. Önemli olan onlarla güç savaşına girmemektir. Sadece “Hayır” demektense neden olamayacağını anlayabileceği dilde açıklayın. Net ve kısa cümleler kullanın. Arkadaşını yine görebileceğini ama bunun için belirli zamanların bulunduğunu, okulda da pek çok arkadaş edinebileceğini ona açıklayın. Eğer geçmez ise öncelikle okulun psikoloğu var ise görüşmenizi ve önerilerini almanız faydalı olacaktır.

SORU:
Merhaba, bu yıl birinci sınıfa giden bir kızım var. Biraz sessiz ve duygularını pek paylaşmayan bir çocuk. Duygularını açığa vurması, benimle paylaşması ve kendini ifade etmesi için nasıl bir yol izleyebilirim?

YANIT: Merhaba, bu gibi durumlarda anne-babalar olarak sizlerde çocuğunuz ile konuşurken sizde duygu ifadeleri kullanın. Mümkün oldukça da çocuğunuzun söylemesi için onu teşvik etmeye çalışın. Mesela çocuğunuz okuldan geldiğinde ona günün nasıl geçti sorusunu yönelttiğinizde çocuğunuz o gün neler yaptığını anlatmaya başlar ve sohbet olaylar üzerinden ilerler. Bunun yerine olayları bir kenara bırakıp, duygulardan bahsetmenizde yarar var. Örneğin çocuğunuza “Bugün seni en çok heyecanlandıran şey neydi?” “Bugün hiçbir şeyden korktun mu?” “Üzüldüğün bir şey oldu mu?” gibi sorularla çocuğunuza yaklaşmanızı önerebilirim. Mümkün olduğunca çocuğunuzun duygu kelime dağarcığını genişleterek ve önemsediğiniz şeyin duygu olduğunu çocuğunuza vurgulayarak iletişiminizi devam ettirmeniz çocuğunuzun duygularını paylaşması yönünde adım atmasını sağlayacaktır. Olayları merak etmek yerine, duygulara odaklanarak çocuğunuzla daha sağlıklı ve yakın bir ilişki içinde ortam sağlamış olursunuz.